

platos

por
menos de

1
2
3
euros

TELVA

RECETAS FÁCILES
PASO A PASO

y 20
consejos
de

Y
YBARRA

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. 08620
SANT VICENÇ DELS HORTS, BARCELONA.
@ ÉDICIONES CÓNICA, S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-11467-2009 - ISBN.978-84-86135-19-5 IIMPRESO EN ESPAÑA
EDICIÓN MAYO 2009

@EDICIONES CÓNICA S.A. Madrid 2009. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, ni modificada, alterada o almacenada sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora. Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de TELVA a través de recopilaciones de artículos periodísticos, conforme al artículo 32.I de la LEY 23/2006, texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual.
Para autorizaciones teléfono: 91 4435000.



platos

por
menos de

TELVA

32
euros



DIRECTORA : NIEVES FONTANA LÍBANO

COORDINACIÓN: ISABELA MUÑOZ OZORES, REDACTORA JEFE

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL

MAQUETACIÓN: ANGELITA MORENO


RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA

FOTOS: ROSI UGARTE , CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA

ESTILISMO: MARÍA SILVA

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN: MARIBEL GARCÍA BUENO

COLABORADORA REDACCIÓN: BELÉN VÁZQUEZ



¿Quién no mira hoy el bolsillo? Nosotros lo hacemos por ti
con esta batería de **recetas fáciles, sabrosas
y explicadas al detalle, que no asaltarán
por sorpresa tu presupuesto mensual.**

Sugerencias **por menos de 1, 2 y 3 euros
por persona con todas sus fotos,**
trucos, variaciones y técnicas adicionales que refrescarán tu cocina,
convencerán a tu familia y a ti te encantará poner en práctica.



1 POR
MENOS
DE
EURO

- ✦ Aceitunas en villaroy.
- ✦ *Crudités* de verduras.
- ✦ Gajos de manzana con requesón.
- ✦ Mini-flanes de *pesto* con teja de idiazábal.
- ✦ Sopa de verduras al cebollino.
- ✦ Galletas de tomate seco y albahaca.
- ✦ Crema fría de pimientos del piquillo.
- ✦ Sopa de pollo con maíz.
- ✦ Ensalada de patata con lacón.
- ✦ *Parpardelle* con verdura.
- ✦ *Mousse* de almendras y castañas.
- ✦ Tarta de pomelo con merengue de brandy.
- ✦ Tarta de peras caramelizadas.

- ✦ Pasteles de limón y merengue.
- ✦ Tartitas de turrón.
- ✦ *Vacherins* de frambuesas y vainilla.
- ✦ *Macarons* con frambuesa al aroma de fresa.
- ✦ Brochetas de mango con *coulis* de frambuesa.
- ✦ Brochetas tropicales con dulce de leche.
- ✦ Brochetas de naranja con yogur y miel.
- ✦ Magdalenas de zanahoria con queso.
- ✦ Sorbete de mango.
- ✦ Crema quemada de maíz.

aceitunas en villaroy

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

24 aceitunas deshuesadas, 350 gr de bechamel espesa, 1 cucharada de cebollino picado, 1 cucharada de perejil picado, huevo batido, pan rallado, aceite de oliva suave Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Secar las aceitunas sobre papel absorbente.
2. Retirar del fuego la *bechamel*, añadir las hierbas picadas y mezclarlo. Sumergir cada aceituna en la *bechamel* y cubrirla bien. Enfriarlo sobre una superficie antiadherente, como una tabla forrada de papel film.
3. Empanar las aceitunas pasándolas por huevo batido y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente. **Servirlas** recién fritas.

NUESTRO TRUCO: Empanar las aceitunas sustituyendo el pan rallado por almendras o avellanas molidas.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Utilizar Aceitunas gordal deshuesadas Ybarra y acompañar la receta con Salsa Roquefort Ybarra.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

2 zanahorias,, 2 pepinos, 20 tomatitos cherry, 20 rabanitos.

Dip de aceitunas negras: 1 lata de aceitunas negras sin hueso, 2 yogures naturales, sal. **Dip de garbanzos y limón:** 150 gr de garbanzos cocidos, 1/2 dl de zumo de limón, 1/2 dl de aceite de oliva Virgen Extra, 1/2 dl de caldo de ave, 1/2 diente de ajo, pimentón dulce, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastones. Cortar los pepinos sin pelar en bastones. Cortar los tomates y rábanos en dos y pincharlos en brochetas.

2. **Dip de aceitunas negras:** Triturar las aceitunas con el yogur y añadir sal.

3. **Dip de garbanzos y limón:** Colar los garbanzos del líquido de la cocción y tritararlos con el zumo de limón, el aceite, el caldo y el ajo. Sazonarlo con pimentón y sal. **Servir** las *crudités* con los *dips* en cuencos para mojar.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar los *dips* ya preparados: *humus*, *guacamole*, *tapenade*...

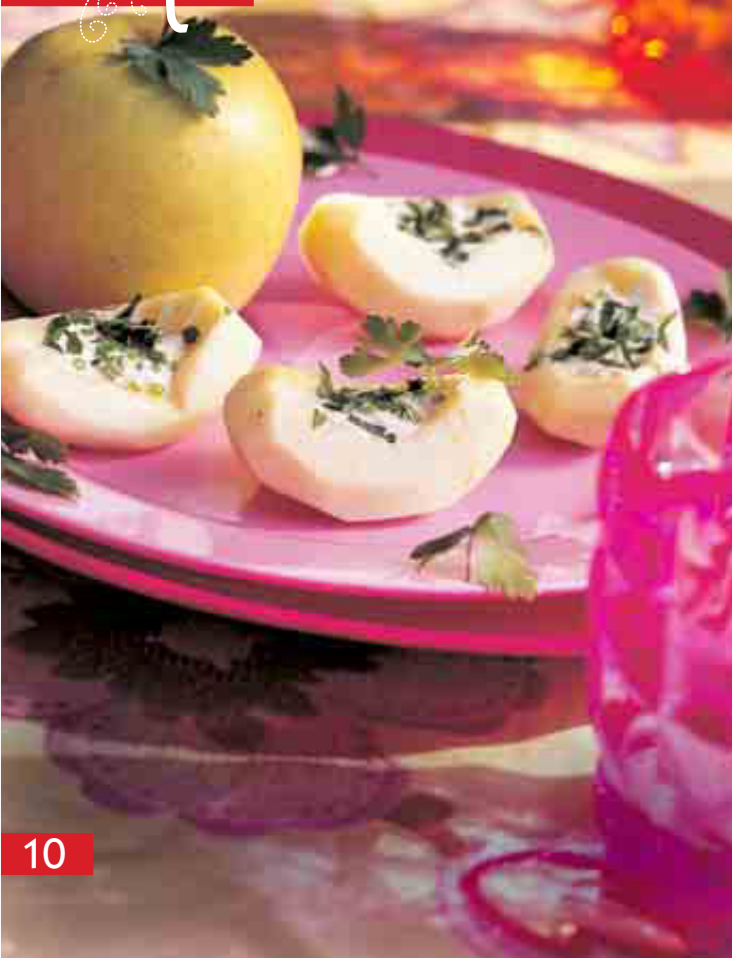
NUESTRO TRUCO: Añadir al *dip* de garbanzos 50 g de semillas de sésamo para que tenga más sabor.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.





gajos de manzana con requesón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 manzanas verdes, 200 gr de requesón, 1 cucharada de perejil, albahaca y cebollino picados, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar las manzanas, retirarles el corazón y cortarlas en cuartos. Hacerles un hueco para rellenar. Tornear ligeramente los bordes.
2. Mezclar el requesón con el perejil, la albahaca, el cebollino y una pizca de sal.
3. **Presentar** los gajos con la mezcla.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar las cremas de queso aromatizadas con hierbas.

NUESTRO TRUCO: Transformarlo en un postre, rellenando la manzana con requesón y miel, espolvoreado de nueces picadas.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.

con teja de idiazábal

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

50 gr de piñones, 50 gr de parmesano, 1/2 manojo de albahaca, 1/2 diente de ajo, 1/2 dl de aceite de oliva, 3 huevos, 1 dl y 1/2 de leche evaporada, sal.

Tejas de Idiazábal: 250 gr de queso de Idiazábal rallado.

MODO DE HACERLO:

1. Realizar un pesto triturando los piñones, el parmesano, la albahaca, el ajo y el aceite de oliva con una pizca de sal. Mezclarlo con varillas a los huevos y la leche evaporada. Rellenar moldes de flan individuales.
2. Hornearlo al baño María a 160 °C, 30 min. hasta que al pinchar la aguja salga limpia.
3. **Tejas:** Forrar una bandeja de horno con papel antiadherente. Colocar el queso formando pequeños discos. Hornearlo a 180 °C, 8-10 min. aprox. hasta que se derrita y se dore ligeramente. **Servir** los flanes con las tejas.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar un pesto comprado.

NUESTRO TRUCO: Añadir tomate natural cortado en dados.

CONSERVACIÓN: 1 día en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



sopa de verduras al cebollino

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

10 chalotas, 3 zanahorias, 2 ramas de apio, 350 gr de champiñones, 1 l de caldo de verduras (realizado con una pastilla de caldo concentrado), 20 ramas de cebollino, aceite de oliva, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar y picar las chalotas y las zanahorias. Retirar las hebras del apio y cortarlo en dados. Limpiar los champiñones y picarlos.
2. Rehogar todo, salvo los champiñones, en aceite y una pizca de sal. Cuando esté transparente, añadir el champiñón picado y seguir rehogando hasta que se evapore el agua.
3. Añadir el caldo y cocerlo 10 min. a fuego lento. Incorporar el cebollino picado fuera del fuego. **Servirlo** decorado con ramas de cebollino.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar verduras en conserva, añadir el caldo y cocerlo.

NUESTRO TRUCO: Servirla en recipientes resistentes al horno, cubiertos con hojaldre y horneados a 200 °C hasta que la masa se dore.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



seco y albahaca

INGREDIENTES PARA 24 UNIDADES:

200 gr de harina, 10 tomates secos, 1/2 manojo de albahaca, 80 gr de mantequilla, 1 huevo, sal, 200 gr de queso cremoso.

MODO DE HACERLO:

1. Triturar la harina, los tomates secos, la albahaca y una pizca de sal. Mezclarlo con la mantequilla y el huevo hasta obtener una masa homogénea, pero que no se pegue a las manos.
2. Darle forma de rulo y enfriarlo. Cortar galletas de 1 cm de grosor. Hornearlo a 180 °C, 10 min. aprox. hasta que estén ligeramente doradas.
3. Pegar las galletas de dos en dos rellenándolas de queso cremoso y **servirlas** en una fuente de presentación.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar las galletas de tomate ya hechas.

NUESTRO TRUCO: Añadir a las galletas unas gotas de colorante rojo para acentuar el color.

CONSERVACIÓN: 3 días en lata hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



crema fría de pimientos del piquillo

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

50 gr de mantequilla, 50 gr (1 taza de café) de harina, 1 l de leche, 10 pimientos del piquillo asados, cebollino picado.

MODO DE HACERLO:

1. Derretir la mantequilla, añadir la harina y rehogarla. Incorporar la leche y cocerlo unos minutos más.
2. Añadir los pimientos escurridos a la *bechamel*.
3. Triturarlo hasta obtener una crema homogénea. Colarlo. Servir la crema con cebollino picado espolvoreado.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar *bechamel* en brick aligerada con un poco de leche.


NUESTRO TRUCO: Añadir una pizca de pimienta de cayena.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



- 
- ✦ Sopa de verduras con queso.
 - ✦ Crema de tomate con bacon.
 - ✦ *Risotto* de anchoas.
 - ✦ Canelones de pollo con boletus.
 - ✦ *Gnocchis* de calabaza.
 - ✦ Huevos rotos con setas.
 - ✦ Huevos al plato con jamón.
 - ✦ Flan cremoso de espárragos verdes.
 - ✦ Cremoso de huevo y salmón.
 - ✦ Flan de tomate a la albahaca.
 - ✦ Flan de setas con puerro frito.
 - ✦ Pollo a la plancha con queso.
 - ✦ Pollo con salsa de cava.
 - ✦ Pasta fresca con pavo.

- ✦ Muslitos con milhojas de tomate.
- ✦ Pollo con arroz oriental.
- ✦ Ave rellena de espinacas.
- ✦ Ternera con ensalada de col.
- ✦ Secreto con pimientos de Guernica.
- ✦ Calabacines rellenos de bacalao.
- ✦ Atún con piperrada.
- ✦ Sopa de chocolate blanco con melocotones.
- ✦ Parrillada de frutas con helado.
- ✦ Palmeritas de hojaldre con maracuyá.
- ✦ Tartaletas de cerezas.

sopa de verduras con queso

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

2 cebollas moradas, 2 zanahorias, 2 nabos, 1 l (4 vasos de agua) de caldo de verduras, 200 gr de queso Emmental, aceite de oliva, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar las cebollas, las zanahorias y los nabos y picarlo muy fino.
2. Rehogar las verduras a fuego lento con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando estén ligeramente doradas, añadir el caldo y cocerlo 15 min. aprox.
3. Retirar la corteza del queso y cortarlo en dados. Añadirlo a la sopa y cocerlo 2 min. aprox. para que se ablande sin que se derrita. **Servir** la sopa muy caliente.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar bolsas de verduras congeladas mezcladas y rehogadas.

NUESTRO TRUCO: Enriquecer la sopa con fideos finos.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



con *chips* de bacon

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

400 gr de salsa de tomate, 3 dl de leche, 2 dl de nata, sal.

Picatostes: 4 rebanadas de pan de molde, aceite de oliva.

Chips de bacon: 12 lonchas finas de bacon.

MODO DE HACERLO:

1. Mezclar la salsa de tomate con la leche y la nata, sazonarlo con sal. Calentarlo a fuego lento sin que hierva.

2. Picatostes: Retirar la corteza del pan de molde y cortarlo en dados. Freírlo en abundante aceite caliente.

3. Chips de bacon: Colocar en una bandeja de horno un papel antiadherente con las lonchas de bacon bien extendidas. Hornearlo a 200 °C hasta que esté dorado y crujiente. Servir la crema en una sopera con algunos picatostes y un par de *chips* de bacon

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar los picatostes hechos.

NUESTRO TRUCO: Añadir, además, unos dados de queso mozzarella.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera. Sin nata, admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





risotto de anchoas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

240 gr de arroz, 45 gr de mantequilla, 1 chalota, 1/2 vaso de vino blanco seco, 1 l de caldo de ave, 50 gr de queso Mascarpone, 50 gr de anchoas, la piel de 1 limón rallada, 50 gr de alcaparras, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Rehogar la chalota picada con la mantequilla y un poco de sal. Añadir el arroz y tostarlo ligeramente. Incorporar el vino blanco y dejarlo reducir hasta que esté seco.
2. Añadir poco a poco el caldo moviendo con cuchara hasta que se forme un *risotto* cremoso. Agregar el Mascarpone fuera del fuego.
3. Trocear las anchoas muy finas. Espolvorear los platos con las anchoas picadas, la ralladura de limón y las alcaparras. Mezclarlo con el arroz. **Servirlo** inmediatamente.

VERSIÓN RÁPIDA: Hacerlo con arroz precocido. En este caso, sólo sería necesario añadir el queso, el picado de anchoas, limón y alcaparras.

NUESTRO TRUCO: Añadir al rehogo de la chalota otras verduras como zanahorias, puerros, setas...

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Con algo de experiencia.

asado con boletus

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 cebollas, 1/2 k de boletus, 1 pollo asado, 24 canelones, 1/2 l de *bechamel* ligera, aceite de oliva, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana (tiras largas). Rehogarlas con un poco de aceite y sal hasta que la cebolla se dore. Limpiar los boletus y cortarlos en tiras. Añadirlos a la cebolla y rehogarlo unos minutos, hasta que se evapore el agua.
2. Retirar la carne del pollo y picarla. Incorporarla al rehogado y mezclarlo bien. Añadir un tercio de la *bechamel* al rehogado y mezclarlo.
3. Cocer los canelones en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos, conservarlos entre papel *film* para que no se sequen. Rellenar los canelones.
4. En una fuente de horno colocar un poco de *bechamel*, cubrirlo con los canelones y con más *bechamel*. **Servirlo** muy caliente.

VERSIÓN RÁPIDA: Añadir boletus congelados ya limpios. Sustituir el pollo por carne picada, añadir el rehogado y cocerla 10 min. aprox.

NUESTRO TRUCO: Sustituir los boletus por champiñones. Añadir a la *bechamel* 4 cucharadas de salsa de tomate.

CONSERVACIÓN: 3 días en nevera. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



gnocchis de calabaza

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

500 gr de calabaza, 4 yemas, harina, sal, agua.

Salsa cremosa: 2 dl (2 tazas de café) de nata, 200 gr de queso Mascarpone, 150 gr de queso parmesano rallado, sal, pimienta negra, cebollino picado.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar y trocear la calabaza. Cocerla en agua con sal hasta que esté blanda. Escurrirla y secarla sobre papel absorbente. Triturarla y mezclarla con las yemas y un poco de sal. Añadir harina hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos.
2. Formar bolas con la masa y enharinarla. Cocerlas en agua con sal 1 min. Escurridos y reservarlos con papel *film*.
3. Calentar la nata con los quesos, una pizca de sal y un poco de pimienta negra. Cocerlo a fuego lento hasta obtener una salsa. **Servir** los *gnocchis* con la salsa y espolvoreados de cebollino picado.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar *gnocchis* de patata, de espinacas...

NUESTRO TRUCO: Añadir a la salsa taquitos salteados de bacon y tomatitos cherry cortados en cuartos.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



con setas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

250 gr de setas, 3 patatas grandes, 6 huevos, 3 yemas, sal, aceite de oliva Suave Ybarra.

MODO DE HACERLO:

1. Lavar las setas y secarlas sobre papel absorbente. Saltearlas a fuego fuerte con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que se evapore todo el agua.
2. Pelar las patatas y cortarlas a lo largo. Lavarlas en agua fría y dejarlas en abundante agua durante 1/2 hora para que pierdan ligeramente el almidón. Secarlas. Freírlas a fuego fuerte unos segundos, bajar el fuego y dejarlas hasta que queden blandas por dentro; volver a subir el fuego hasta que se doren ligeramente. Escurrir del exceso de aceite y sazonarlas con sal.
3. Freír los huevos en aceite caliente. Poner las patatas, añadirle las yemas en crudo y terminarlo con las setas y los huevos. Romperlos y sazonar. **Servirlo** muy caliente.

NUESTRO TRUCO: Añadir jamón, chorizo, morcilla o picadillo.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Acompañarlo con Pisto Casero Ybarra con Aceite de Oliva Ybarra.





huevos al plato con jamón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

**6 huevos, 300 gr de salsa de tomate, sal, pimienta negra,
200 gr de jamón ibérico cortado en virutas.**

MODO DE HACERLO:

1. Colocar una base de tomate frito en cazuelitas individuales y cubrirlo con los huevos, salpimentarlo y hornearlo a 200 °C 15 min. aprox., hasta que la clara del huevo esté dura y la yema blanda.
2. Cubrirlo con el jamón en virutas.

VERSIÓN RÁPIDA: Hacerlo en el microondas con mucho cuidado para que no se cueza la yema.

NUESTRO TRUCO: Poner una base de cebolla pochada (ablandada en agua hirviendo) antes de poner el tomate frito.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

de espárragos verdes

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

Flan de espárragos verdes: Los tallos de 3 manojos de espárragos verdes, 2 dl de nata, 6 yemas, sal.

Mayonesa de pimentón: 1 huevo, 2 dl de aceite, 1 cucharada de pimentón, 2 claras, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cocer los tallos troceados en agua con sal. Cuando estén tiernos, pasarlos a agua fría y secarlos sobre papel absorbente. Triturarlos y, si fuera necesario, añadir algo del agua de la cocción. Pasarlo por un colador para evitar las hebras.

2. Mezclar la nata y las yemas. Rellenar moldes de flanera individuales antiadherentes y hornearlo al baño María a 150 °C 30 min. aprox. hasta que se cuajen, (al pinchar sale la aguja limpia).

3. **Mayonesa de pimentón:** Hacer una mayonesa con el huevo, el aceite, el pimentón y una pizca de sal. Montar las dos claras a punto de nieve y añadirlas a la mayonesa con movimientos envolventes. **Servir** el flan acompañado con la mayonesa.

VERSIÓN RÁPIDA: Cuajar el flan en el microondas a 900 W 10 min. aprox.

NUESTRO TRUCO: Servirlo con un huevo escalfado.

CONSERVACIÓN: 1 día en nevera.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 huevos, 4 yemas de huevo, 1 dl de nata, sal, 250 gr de salmón marinado. **Salsa de eneldo:** 1 yema de huevo, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de mostaza suave, 1 cucharada de eneldo picado, 1 dl de aceite de oliva, 1 dl de aceite de girasol, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Mezclar los huevos con las yemas y salpimentarlo. Cuajarlo lentamente al fuego hasta obtener una textura cremosa.
2. Mezclarlo con la nata y trituirlo con una máquina de cuchillas.
3. Cortar el salmón.
4. Añadirlo al huevo.
5. **Salsa de eneldo:** Mezclar la yema, el azúcar, la mostaza, el eneldo picado y una pizca de sal.
6. Añadir poco a poco los dos aceites y emulsionarlo. **Presentación:** rellenar copas altas con el cremoso de huevo caliente con salmón y cubrirlo con la salsa.

VERSIÓN RÁPIDA: Prepararlo sólo con los huevos enteros.

NUESTRO TRUCO: Sustituir el salmón por ajetes rehogados, gambas, boletus, jamón...

CONSERVACIÓN: Tomar en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.







flan de tomate a la albahaca

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

200 gr de salsa de tomate, 4 huevos, sal, 1 cucharada de albahaca picada. **Vinagreta de tomate y mango:** 1 tomate, 1/2 mango, 1/2 dl de vinagre de Módena, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Mezclar la salsa de tomate con los huevos y sazonarlo con una pizca de sal y albahaca picada. Rellenar moldes de flan individuales antiadherentes. Hornearlo a 150 °C 40 min. aprox. hasta que al pinchar la aguja salga limpia
2. **Vinagreta de tomate y mango:** Pelar el tomate y el mango y desechar las semillas y el hueso. Cortarlos en dados pequeños. Mezclarlos con el vinagre, el aceite y un pizca de sal.
3. **Servir** el flan con la vinagreta de tomate y mango.

VERSIÓN RÁPIDA: Además de cuajar el flan en el horno, se puede cuajar en el microondas, a 400 w 7 minutos. Comprar la vinagreta ya hecha.

NUESTRO TRUCO: Decorar el plato con cebollino o perejil picados.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

con puerro frito

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

250 gr de setas (frescas o congeladas), 2 dl de leche evaporada, 4 huevos, aceite de oliva, sal, pimienta negra.

MODO DE HACERLO:

1. Limpiar las setas y rehogarlas con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que se evapore todo el agua.
2. Mezclar las setas con la leche evaporada y los huevos y sazonarlo con sal y pimienta negra. Rellenar moldes de flan individuales. Hornearlos al baño María a 160° C hasta que esté cuajado, durante 40 min. aprox.
3. Limpiar los puerros y cortarlos en tiras finas. Freírlo en abundante aceite caliente hasta que se doren. Escurrirlo sobre papel absorbente. **Servir** los flanes con el puerro frito por encima.

VERSIÓN RÁPIDA: Cuajar los flanes en el microondas a potencia media durante unos 10 min.

NUESTRO TRUCO: Acompañar el plato con una bechamel clarita aromatizada con nuez moscada.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





atún con piperrada

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 lomos de atún de ración, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 2 tomates, vinagre, aceite de oliva sabor suave Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Sazonar los filetes de atún, pintarlos con aceite y dorarlos en una plancha.
2. Pelar la cebolla y picarla. Trocear al mismo tamaño los pimientos y el tomate.
3. Aliñar la ensalada con un poco de vinagre, aceite y sal.
Servir los lomos de atún con la ensalada piperrada.

NUESTRO TRUCO: Dejar los lomos de atún en crudo cubiertos con la piperrada 1 hora para que se impregne de sabor.

CONSERVACIÓN: Tomar el atún recién hecho. La ensalada un día en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo YBARRA

Acompañarlo con Salsa Tártara Ybarra o con Mayonesa Ligeroliva Ybarra.

de bacalao

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 calabacines grandes, sal. **Bacalao al ajoarriero:** 250 gr de bacalao desmigado, 2 dientes de ajo, 2 patatas pequeñas, 1 cucharada de pulpa de ñora, 100 gr de salsa de tomate, sal, pimentón dulce, aceite de oliva.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar los calabacines en trozos de 5 cm aprox., vaciar el centro. Cocerlo al vapor 5 min. Sazonarlo con sal y secarlo con papel absorbente.
2. **Bacalao al ajoarriero:** Poner a remojo el bacalao desmigado en la nevera durante 12 h. cambiando el agua 2 veces. Cortar las patatas como para tortilla y cocerlas en agua con sal hasta que estén tiernas. Reservarlas. Rehogar a fuego lento los dientes de ajo laminados con un poco de aceite. Añadir el bacalao escurrido.
3. Rehogarlo todo junto. Incorporar la patata un poco machacada, la pulpa de las ñoras y la salsa de tomate. Darle un hervor. Sazonarlo con sal y pimentón. Rellenar los troncos de calabacín con el ajoarriero. Calentarlo en el horno a 200 °C 5 min. aprox. **Servirlo** con salsa de tomate.

VERSIÓN RÁPIDA: Rellenar los calabacines con bacalao con tomate, para ahorrarse el paso de la patata.

NUESTRO TRUCO: Freír las patatas en aceite. Cubrir los calabacines con queso y gratinarlos.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





pollo a la plancha con queso

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

12 kg de filetes finos de pechuga de pollo, 250 gr de queso feta, 6 tomates, aceite de oliva Virgen Extra, sal, pimienta negra.

MODO DE HACERLO:

1. Salpimentar los filetes y dorarlos a fuego fuerte con un poco de aceite.
2. Picar en dados el queso y el tomate, mezclarlo y aliñarlo con aceite de oliva y sal. **Servir** los filetes cubiertos con la ensalada.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar queso feta ya cortado en cubitos en tarros con aceite.

NUESTRO TRUCO: Incorporar rúcula y albahaca a la ensalada.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

de cava

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 kg de muslos de pollo troceados y sin piel, 1 botella de cava semi-seco, ½ l de nata líquida, 100 gr de pasas, 100 gr de avellanas, sal, harina para rebozar.

MODO DE HACERLO:

1. Cubrir las pasas con cava para hidratarlas durante 1 hora. Salpimentar el pollo troceado. Pasarlo por harina y freírlo hasta que se dore. Reservarlo.
2. En el mismo recipiente, añadir el cava y reducirlo a 1/4 de su volumen. Incorporar el pollo y las pasas y darle un hervor.
3. Incorporar la nata y cocerlo 20 min. aprox. hasta que espese la salsa y el pollo esté hecho. **Servirlo** todo junto acompañado de arroz blanco.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar 200 ml. de vino dulce en vez del cava y dejarlo reducir.

NUESTRO TRUCO: Para espesar la salsa, añadir una cucharada de Maizena diluida en agua fría.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera. Sin nata admite congelación.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 min. de cocción.

DIFICULTAD: Principiantes.





pasta fresca con pollo

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

3 pechugas de pollo, 3 cebollas, 500 gr de tallarines de pasta fresca, aceite de oliva, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cocer la pasta y escurrirla.
2. Cortar las pechugas en tiras gruesas. Pelar las cebollas y cortarlas también en tiras gruesas. Rehogar la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que esté dorada.
3. Añadir el pollo y saltearlo hasta que se dore. Añadir la pasta y saltearlo. **Servirlo** en una fuente todo junto.

VERSIÓN RÁPIDA: Sustituir las cebollas por mermelada de cebolla comprada.

NUESTRO TRUCO: Añadir al salteado zanahoria, pimientos, judías verdes, tirabeques, brócoli.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

S de patatas y tomate

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 muslitos de pollo, 1 l de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, 2 ramas de romero, 2 ramas de tomillo, 2 ramas de perejil, 2 ramas de albahaca, 3 dientes de ajo, 2 patatas, 2 tomates, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Limpiar los muslitos y pasarlos a una fuente de horno, cubrirlos con el aceite, el romero, el tomillo, el perejil, la albahaca, el ajo sin pelar pero aplastado ligeramente y una pizca de sal. Hornearlo a 120° C durante 4 horas.
2. Cuando quede 1 hora para que se termine de hornear, añadir las patatas peladas y cortadas en rodajas de ½ cm.
3. Recuperar los dientes de ajo, medio vaso de aceite, el perejil y la albahaca. Triturarlo hasta obtener un alioli.
4. Cortar los tomates en rodajas de 1 cm. y pintarlos con un poco del aceite de confitar el pollo. Dorarlo a la plancha por ambos lados. Sazonarlo con sal.
5. Montar un millojas con las rodajas de patata y las de tomate. **Servirlo** con la patata, tomate y alioli de hierbas.

NUESTRO TRUCO: El confitado se puede hacer en el microondas a muy baja potencia (unos 300 W durante 1 hora).

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos de cocción.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Acompañarlo con salsa Ali-Oli Ybarra.



pollo a la plancha con arroz oriental

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 pechugas de pollo, 200 gr de arroz de grano largo, 2 cebolletas, 1 zanahoria, 1/2 dl de salsa de soja, 50 gr de sésamo tostado, aceite de oliva suave Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Dorar las pechugas a la plancha con un poco de aceite y una pizca de sal. Terminar la cocción horneándolas 10 min. a 200 °C. Cocer el arroz en abundante agua con sal hasta que esté tierno.

3. Pelar y cortar la cebolleta y la zanahoria en juliana. Rehogar en un poco de aceite y una pizca de sal. Añadir el arroz y dejar que se doren ligeramente las verduras y el arroz. Añadir la salsa de soja y el sésamo y saltearlo unos minutos. Servir las pechugas fileteadas con el arroz.

NUESTRO TRUCO: Hacer el rehogo con aceite de sésamo para que tenga un sabor más auténtico.

CONSERVACIÓN: Las pechugas admiten congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo **YBARRA**

Sustituir el arroz oriental por Ensalada Oriental Hacienda Ybarra.

de espinacas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 pechugas de pollo, 100 gr de hojas de espinaca, 20 pimientos del piquillo asados, sal, pimienta negra.

Salteado de espinacas y tomates: 200 gr de hojas de espinacas, 20 tomates cherry, sal, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra.

MODO DE HACERLO:

1. Abrir las pechugas en libro. Sazonarlas con sal y pimienta negra. Rellenarlas con las espinacas y los pimientos. Cerrarlas y salpimentarlas. Precalentar el horno a 200 °C y asarlas 20 min., hasta que estén hechas. Retirarlas del horno, dejarlas reposar y cortarlas en láminas de 1 cm.

2. **Salteado de espinacas y tomates:** Saltear a fuego fuerte las espinacas y los tomates cortados en dos con un poco de aceite de oliva y sal. Retirarlo del fuego cuando las espinacas estén blandas. **Para servirlo:** Poner un fondo del salteado y cubrirlo con la pechuga.

NUESTRO TRUCO: Utilizar filetes de pechuga finos, que se asarían en 10 min. Puede hacerse en el microondas durante 3 min. aprox. a potencia máxima.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Cambiar las hojas de espinacas por Acelgas o Espinacas Hacienda Ybarra.



brocheta de ternera con ensalada de col

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

3/4 kg de lomo de ternera, aceite de oliva suave Ybarra, sal, pimienta negra. **Ensalada de col:** 1/2 col grande, 2 zanahorias, 150 gr de mayonesa, el zumo de 1 limón.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el lomo de ternera en dados grandes. Pintarlo con aceite y salpimentarlo.
2. Insertar los dados de ternera en brochetas metálicas. Dorarlas a la plancha a fuego vivo por todos lados.
3. **Ensalada de col:** Cortar la col en tiras. Pelar las zanahorias y cortarlas en juliana. Mezclarlo todo con la mayonesa y el zumo de limón. **Servir** las brochetas con la ensalada de col.

NUESTRO TRUCO: Macerar la carne 1 hora en aceite de oliva con una pastilla de caldo rallada y 1 cebolla picada.

CONSERVACIÓN: Tomar la carne recién hecha.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo YBARRA

Añadir tres cucharadas de Salsa Gaucha Ybarra.

on pimientos de guernica

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1/2 kg de secreto de ibérico, 24 pimientos de Guernica, brochetas de madera, sal en escamas.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el secreto en tiras de 1 cm de grosor. Pincharlo en brochetas con los pimientos de Guernica.

2. Dorarlo a fuego medio 5 min. con un poco de aceite. Espolvorearlo con sal Maldon. **Servirlo** en fuente.

NUESTRO TRUCO: Añadir más verduras como tomates cherry, dados de patata cocida, calabacín, berenjena...

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Acompañarlo con Salsa
Pimienta Verde Ybarra.



sopa de chocolate blanco con melocotones



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

200 gr de chocolate blanco, 2 dl (2 tazas de café) de leche, 2 dl de nata, 6 melocotones, 2 dl (2 tazas de café) de vino de Oporto, 100 gr (5 cucharadas soperas) de azúcar, 50 gr de mantequilla, hierbabuena.

MODO DE HACERLO:

1. Calentar la leche, la nata y una pizca de sal hasta que rompa a hervir.
2. Verterlo sobre el chocolate blanco troceado y mezclarlo con varillas hasta conseguir una mezcla homogénea. Enfriarlo en la nevera.
3. Pelar y deshuesar los melocotones, colocarlos en una fuente refractaria con el Oporto, el azúcar y la mantequilla troceada. Hornearlos a 200 °C, 30 min. aprox. hasta que los melocotones estén blandos. **Servir** en un plato soperlo los melocotones con la sopa de chocolate. Decorarlo con hierbabuena.

VERSIÓN RÁPIDA: Servir la sopa con melocotones en almíbar de lata.

NUESTRO TRUCO: Caramelizar la superficie de los melocotones con un poco de azúcar moreno y gratinarlo en el horno.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



con helado de queso

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

200 gr de fresones, 1 piña baby, 4 plátanos, mantequilla.

Helado de queso Idiazábal: 100 gr de queso Idiazábal, 200 gr de queso cremoso, 1 dl (1 taza de café) de leche, 100 gr (1 taza de café) de azúcar.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar los fresones por la mitad. Pelar la piña y cortarla en rodajas gruesas. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas diagonales de 1 cm de grosor.

2. Pintar una parrilla con mantequilla y dorar las frutas por ambos lados.

3. **Helado de Idiazábal:** Cocer a fuego lento el queso Idiazábal, el queso cremoso, la leche y el azúcar, hasta conseguir una crema homogénea. Enfriarlo. Cuajarlo en heladora o congelarlo removiendo cada 20 minutos para que no se formen cristales. **Servir** la parrillada con el helado.

VERSIÓN RÁPIDA: Acompañarlo con un helado comprado de nata, yogur...

NUESTRO TRUCO: Servirlo con un almíbar de hierbabuena (cocer 4 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de agua y 2 cucharadas de hierbabuena picada).

CONSERVACIÓN: 3 meses en congelador.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 10 minutos más tiempo de frío.

DIFICULTAD: Principiantes.



palmeritas de hojaldre con maracuyá

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

200 gr de hojaldre, azúcar.

Cobertura de maracuyá: 200 gr de azúcar glas, 1 clara de huevo, 3 frutas de la pasión.

MODO DE HACERLO:

1. Espolvorear azúcar sobre la mesa de trabajo y extender el hojaldre en un rectángulo. Enrollarlo desde los extremos hacia el centro para formar las palmeras, y cortarlas muy finas. Hornearlo a 200 °C 10 min. aprox.

2. **Cobertura de maracuyá:** Trabajar dos minutos con varillas el azúcar glas y la clara de huevo. Añadir la fruta de la pasión. **Presentar** las palmeritas con la cobertura de maracuyá.

VERSIÓN RÁPIDA: Pintar las palmeras con mermelada de albaricoque o melocotón.

NUESTRO TRUCO: Hacerlas mini para servir las con el café.

CONSERVACIÓN: 4 días en lata hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lámina de masa sable, 500 gr de cerezas, 1/4 l de nata líquida, 50 gr de azúcar, mermelada de cereza.

MODO DE HACERLO:

1. Extender la masa en el fondo y paredes de moldes de tartaletas individuales desmontables. Hornearla a 180°C 15 minutos con peso encima, retirar el peso y hornearlo unos minutos más.
2. Deshuesar las cerezas con un vaciador de aceitunas o un cuchillo fino. Montar la nata con el azúcar. Rellenar las tartaletas con la nata, cubrirlo con las cerezas y pintarlo con la mermelada. **Presentarlo** sobre orlas de papel.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar un relleno de nata montada mezclada con mermelada de cereza. Utilizar bases de tartaletas compradas.

NUESTRO TRUCO: Sustituir la nata por crema pastelera para preparar las tartaletas con más tiempo, ya que la crema es menos húmeda que la nata.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



los MEJORES TRUCOS



¿Te gusta la carne?

LA DE CONEJO (Pág. 93)

es barata tierna y muy saludable.

Si la quieres preparar asada, unta el conejo con manteca o mantequilla, salpiméntalo y hornéalo a 200°C durante 30 minutos.

¿Quieres preparar una deliciosa

PECHUGA DE POLLO? (Págs. 52, 53 y 56)

Riéjala con salsa de soja y vino blanco, espolvoréala de orégano y hornéala a 180°C durante 30 minutos aprox. Filetéala y sírvela con arroz.

DOS SALSAS EXTRA RICAS

1. CON VERDURAS (Pág. 14)

Utiliza cremas de verduras para acompañar pescados y carnes. Lo importante es hacerlas más concentradas y espesas, usando menos líquido. Funcionan bien las verduras cocidas en lata: Tritúralas con nata y caldo, dales un hervor y rectifícales de sal y pimienta. Nos gusta hacerlas con alcachofas, guisantes, habitas, pimientos o espárragos.

2. SALSA HOLANDESA

(Págs. 79, 80 y 85)

Va bien a pescados, pasteles y flanes salados. Para elaborarla, monta al baño maría 3 yemas con 3 cucharadas soperas de agua fría. Fuera del fuego añade 200 gr de mantequilla derretida y sazónala con el zumo de 1 limón y sal. Si hierven las yemas y el agua, puede cortarse. Añadir la mantequilla con varillas y poco a poco.

HUEVOS, TIEMPOS DE COCCIÓN

1. **AL PLATO:** Cascar e introducir el huevo en el plato refractario con mantequilla y leche, y hornearlo 4 minutos.
2. **MOLLETS:** En una cacerola con agua hirviendo con sal, sumergir el huevo con cáscara en un colador cuando el agua hierva. Dejarlo 5 minutos.
3. **PASADOS POR AGUA:** Introducir el huevo con cáscara en agua hirviendo y dejarlo 3 minutos.
4. **DUROS:** Introducir el huevo en agua hirviendo y dejarlo mínimo 7 minutos.
5. **ESCALFADOS:** Sumergir el huevo cascado en agua hirviendo con vinagre y sal. Envolverlo con la clara y retirarlo. Será más fácil si se envuelve en paquetitos de papel film.

POSTRES MUY FRÍOS

(Págs. 18, 30 y 61)

1. **BAVAROISE:** Es una mousse cuajada con un poco de gelatina. Para que la gelatina sea fácil de trabajar, debe remojarse en abundante agua fría durante 10 minutos mínimo y después diluirse en algún líquido caliente. No debe hervir nunca
2. **SORBETE:** Si no tienes heladora, introduce el puré de fruta en una bandeja para hielo y deja que se congele. Tritúralo a continuación con una máquina de cuchillas hasta que alcance una consistencia de helado, y vuélvelo a congelar 30 minutos. Para convertir un coulis en un sorbete, congélalo en cubitos y luego tritúralos con una máquina de cuchillas.

Posibles combinaciones de Muffins (Pág. 29)

1. **Frambuesas+trozos de chocolate blanco.**
2. **Manzana troceada +nueces+canela.**
3. **Plátano+trozos de chocolate negro.**

LOS SECRETOS DE LA MASA BRISA

(Págs. 20 y 22)

1. La masa brisa usa agua fría para ligar, necesita reposo, absorbe poca humedad y resulta más fina que la quebrada.
2. **Para realizarla:** Ablandar 100 gr de mantequilla, tamizar 200 gr de harina y hacerle un hueco. Poner una pizca de sal, 1 huevo, y una cucharada de agua. Añadir la mantequilla e incorporar la harina hasta conseguir una masa ligera.

COBERTURAS DULCES (Pág. 62)

Prepara una base de azúcar glas y clara de huevo y divídela para añadirle distintos sabores: maracuyá, mermelada de frambuesa, cacao.

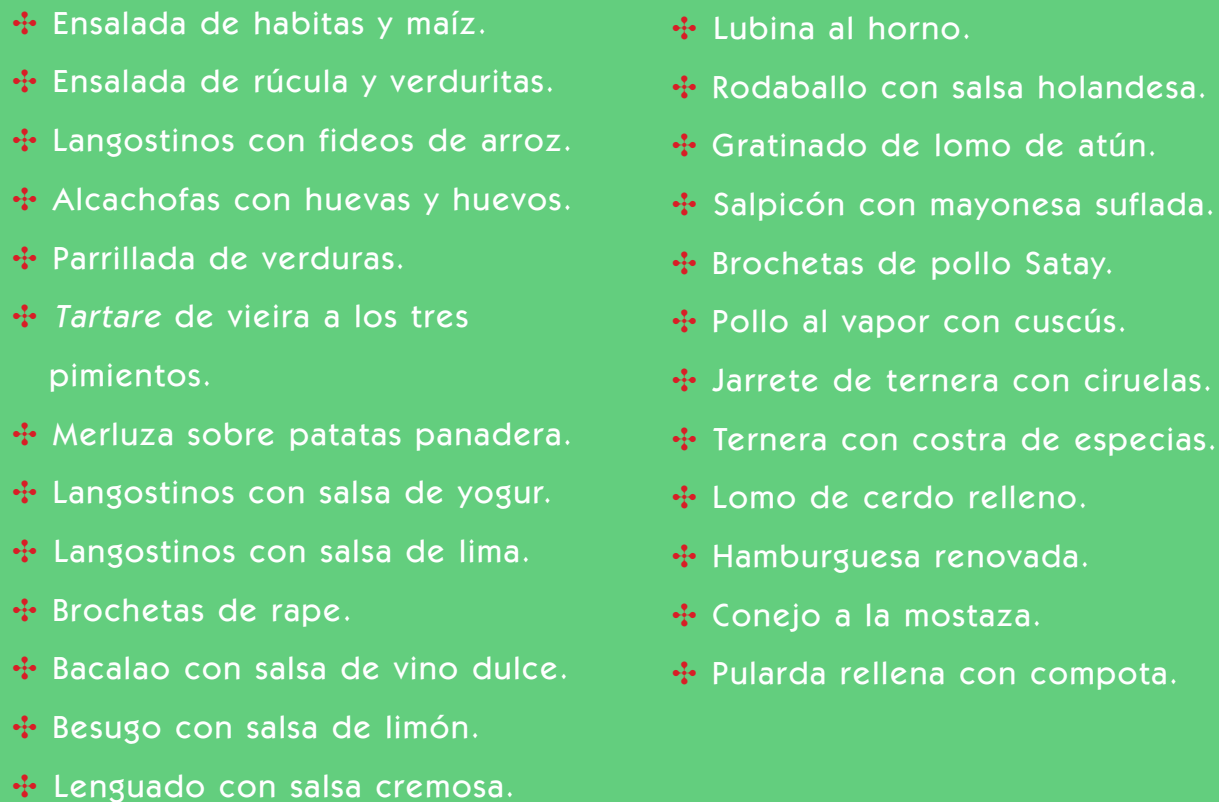



Amasar apoyando la palma de la mano sobre la pasta empujando hacia delante. Dejarla reposar en sitio fresco dos horas.

3. Está indicada para: Tartaletas de aperitivo, quiches, costradas, tartas de frutas...



3 POR
Menos
de
EUROS

- 
- 
- ✦ Ensalada de habitas y maíz.
 - ✦ Ensalada de rúcula y verduritas.
 - ✦ Langostinos con fideos de arroz.
 - ✦ Alcachofas con huevas y huevos.
 - ✦ Parrillada de verduras.
 - ✦ *Tartare* de vieira a los tres pimientos.
 - ✦ Merluza sobre patatas panadera.
 - ✦ Langostinos con salsa de yogur.
 - ✦ Langostinos con salsa de lima.
 - ✦ Brochetas de rape.
 - ✦ Bacalao con salsa de vino dulce.
 - ✦ Besugo con salsa de limón.
 - ✦ Linguado con salsa cremosa.
 - ✦ Lubina al horno.
 - ✦ Rodaballo con salsa holandesa.
 - ✦ Gratinado de lomo de atún.
 - ✦ Salpicón con mayonesa suflada.
 - ✦ Brochetas de pollo Satay.
 - ✦ Pollo al vapor con cuscús.
 - ✦ Jarrete de ternera con ciruelas.
 - ✦ Ternera con costra de especias.
 - ✦ Lomo de cerdo relleno.
 - ✦ Hamburguesa renovada.
 - ✦ Conejo a la mostaza.
 - ✦ Pularda rellena con compota.



ensalada de habitas y maíz

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lata grande de habitas fritas, 1 lata grande de maíz dulce,
 1 achicoria mediana, 200 gr de rúcula, 200 gr de fresones,
 100 gr de kikos. Aliño de limón: 4 cucharadas de salsa de soja,
 4 cucharadas de zumo de limón, 1 cucharada de azúcar moreno.

MODO DE HACERLO:

1. Escurrir las habitas del aceite y secarlas sobre papel absorbente. Escurrir el maíz, lavarlo con agua y secarlo.
2. Cortar la achicoria en juliana fina. Lavar las fresas y cortarlas por la mitad. Mezclarlo todo.
3. Aliño de limón: En un cuenco mezclar todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea. Aliñar la ensalada y servirlo todo junto.

NUESTRO TRUCO: Añadir al plato frutas como mango o piña.

CONSERVACIÓN: Tomarla recién aliñada.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Utilizar Habitas Baby Hacienda Ybarra.

y verduras

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

250 gr de rúcula, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 pimiento amarillo, 1 cebolla morada, 1 calabacín, 1 berenjena, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal. Vinagreta: 100 gr de aceitunas negras, 50 gr de miel, 50 gr de mostaza en grano, 1/2 dl de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, 2 cucharadas de cebollino picado, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Lavar la rúcula y secarla sobre papel absorbente.
2. Pelar y cortar en tiras los pimientos y la cebolla morada. Cortar el calabacín y la berenjena en rodajas de 1/2 cm de grosor sin pelarlos. Pintar todas las verduras con un poco de aceite y espolvorearlas con sal Maldon. Dorar las verduras a la plancha a fuego fuerte.
3. Vinagreta de aceitunas negras y cebollino: Triturar las aceitunas con la miel. Mezclarlo con la mostaza, el aceite, el cebollino picado y una pizca de sal. Servir las verduras sobre una cama de rúcula y aliñarlo con la vinagreta.

NUESTRO TRUCO: Cocer los pimientos y la cebolla unos minutos en agua hirviendo antes de pasarlos por la plancha.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Utilizar Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra, Aceitunas Negras Ybarra y Vinagre Balsámico de Módena Ybarra.





alcachofas con huevos y huevas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 corazones de alcachofa, 6 huevos de codorniz, 6 cucharadas de huevas de trucha, aceite de oliva de 0,4°.

MODO DE HACERLO:

1. Para evitar que se oxiden los corazones de alcachofa, cubrirlos con agua y unas ramas de perejil. Freír los corazones en el aceite caliente. Escurrirlos bien sobre el papel absorbente.
2. Escalfar en agua hirviendo con unas gotas de vinagre los huevos de codorniz. Rellenar las alcachofas con los huevos y terminar con las huevas de trucha encima.

NUESTRO TRUCO: Cubrir los huevos de codorniz con salsa mayonesa o salsa holandesa y gratinarlos ligeramente al horno. Utilizar corazones de alcachofa congelados o de lata.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

con fideos de arroz

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

18 langostinos, 2 manojos de fideos de arroz, aceite de oliva, 1 clara de huevo, curry.

MODO DE HACERLO:

1. Batir la clara de huevo. Romper los fideos de arroz en trozos de 1 cm. de largo aproximadamente.
2. Rebozar los langostinos en crudo con la clara y luego con los fideos rotos y sumergirlos en aceite bien caliente hasta que *suflen* (se hinchen) los fideos. Escurrirlos y sazonarlos con sal y curry. *Servirlo* en fuente.

NUESTRO TRUCO: Utilizar esta técnica de rebozado para otros ingredientes como verduras, carnes o pescados. Utilizar langostinos congelados ya pelados y crudos.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





parrillada de verduras con vinagreta

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, 1 calabacín, 1 berenjena, 2 tomates, aceite de oliva Virgen Extra, sal.

Vinagreta de cebolleta, tomate y huevo: 1 cebolleta, 1 dl de vinagre de sidra, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra, 2 tomates, 1 huevo cocido picado, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar y cortar en tiras los pimientos y la cebolleta. Cortar el calabacín, la berenjena y los tomates en rodajas de 1/2 cm de grosor. Pinar todas las verduras con un poco de aceite y espolvorearlas con sal. Dorarlas a la parrilla a fuego muy fuerte.

2. Vinagreta de cebolleta, tomate y huevo: Pelar y picar la cebolleta. Mezclarla con el vinagre y dejarla reposar 1 hora. Pelar el tomate, retirarle la pulpa y cortar la carne en dados. Añadir a la cebolleta el aceite, el tomate, el huevo y una pizca de sal. Mezclarlo bien. Servir las verduras con la vinagreta.

VERSIÓN RÁPIDA: Acompañar las verduras con vinagretas compradas.

NUESTRO TRUCO: Si la verdura es excesivamente dura, cocerla unos minutos en agua con sal para que se dore más rápido.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día. La vinagreta, 3 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

de lomo de atún

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 kg de lomo de atún rojo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, aceite de oliva, sal. Mayonesa de pimiento rojo: 200 gr de mayonesa, 6 pimientos rojos de lata, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el atún en filetes gruesos de 2 cm de grosor. Calentar en una sartén un poco de aceite, sazonar los filetes de atún con un poco de sal y dorarlos en la sartén por ambos lados no deben quedar completamente hechos por dentro.

2. Cortar el pimiento rojo y el verde en tira finas y rehogarlo lentamente con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén blandos.

3. Mayonesa de pimiento rojo: Triturar con una máquina de cuchillas la mayonesa, los pimientos y una pizca de sal hasta obtener una salsa homogénea.

4. Cubrir los lomos de atún con la mayonesa y gratinarlo en el horno a temperatura máxima. Servir los lomos gratinados con el rehogo de pimientos.

VERSIÓN RÁPIDA: Acompañarlo con patatas paja.

NUESTRO TRUCO: Antes de dorar los lomos, macerarlos en salsa de soja 2 horas.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



vieira a los tres pimientos

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 vieiras, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 pimiento amarillo, 2 limas, aceite de oliva Virgen Extra, sal, conchas de vieiras o zamburiñas.

MODO DE HACERLO:

1. Abrir las vieiras y retirar las conchas. Picar la carne de vieira en dados pequeños.
2. Picar los pimientos, desechando las semillas, en dados muy pequeños. Mezclar las vieiras con los pimientos.
3. Rallar la piel de las limas.
6. Exprimir el zumo de las limas. Mezclar la carne de las vieiras con los pimientos, el zumo y la ralladura de lima, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. **Presentarlo** en cucharitas o en conchas.



VERSIÓN RÁPIDA: Sustituir las vieiras por colas de langostinos cocidas o crudas y cortadas en dados.

NUESTRO TRUCO: Si no quieres dejar la carne de la vieira cruda, se puede escaldar unos minutos en agua hirviendo antes de picarla.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.





bre panadera de patatas y calabaza

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 lomos de merluza de 200 gr cada uno, sal, aceite de oliva sabor suave Ybarra. Panadera de patatas y calabaza: 2 cebolletas, 2 patatas, 250 gr de calabaza, aceite de oliva sabor suave Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Limpiar los lomos de merluza de restos de piel y espinas.
2. Pelar las cebolletas y cortarlas en juliana. Rehogarlas con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén blandas. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Pelar la calabaza y cortarla en láminas finas.
3. Añadir las patatas y la calabaza a las cebolletas y cocinarlo unos minutos hasta que al pinchar las verduras estén blandas. Sazonarlo con sal.
4. Colocar los lomos de merluza sazonados con sal sobre la base de panadera de patatas y calabaza. Hornearlo a 200 °C 10 min. aprox., hasta que el pescado esté hecho. **Presentar** la merluza sobre la cama de patatas y calabaza.

NUESTRO TRUCO: Hacer las patatas y la calabaza en el microondas 10 min. aprox. a potencia media.

CONSERVACIÓN: 1 día en nevera.

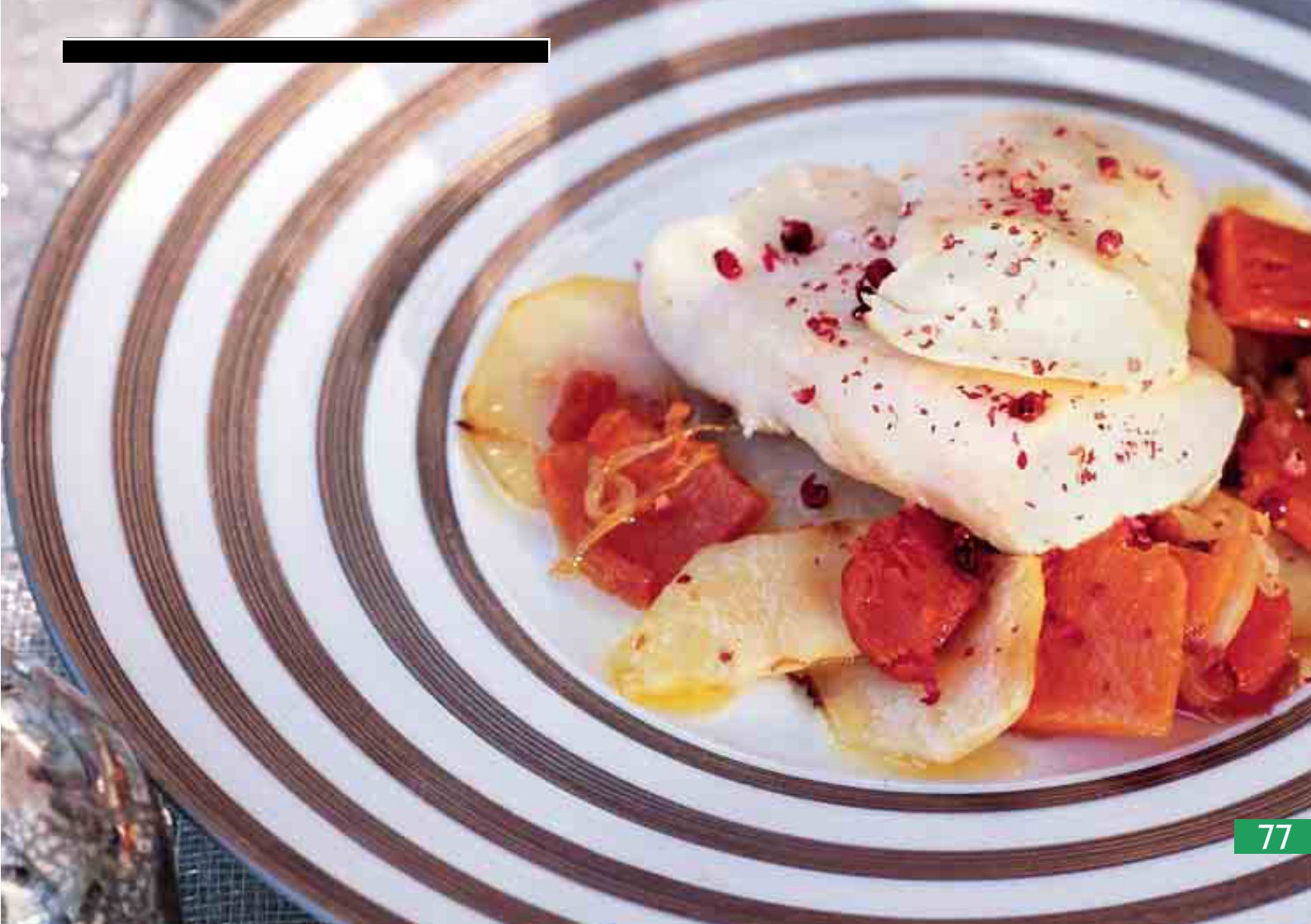
TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Enriquecer la merluza con 2 cucharadas de Mayonesa 100% Oliva Ybarra o Mayonesa Ligeroliva Ybarra antes de ponerla a gratinar.







langostinos al vapor con salsa de lima

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

24 langostinos, 2 dl (2 tazas de café) de vino blanco, 1 cucharada de pimienta negra en grano, 2 ramas de estragón, sal.

Salsa: 4 cuch. de salsa de soja, 4 cuch. de zumo de lima, 1 cuch. de azúcar moreno. **Wok de verduras:** 200 gr de coliflor, 200 gr de brócoli, 200 gr de col, 2 zanahorias, 4 chalotas, 150 gr de brotes de soja, 2 cuch. de salsa de soja, aceite de oliva.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar los langostinos y reservar las colas. Calentar al fuego el vino con la pimienta negra machacada, el estragón y una pizca de sal. Cubrirlo con un cocedero de vapor con los langostinos y cocerlos 5 min.

2. **Salsa:** Mezclar todos los ingredientes.

3. **Wok de verduras:** Separar en flores las verduras. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastones. Blanquear por separado las verduras en agua hirviendo con sal 2 min. Pelar las chalotas y cortarlas en juliana. En wok caliente con el aceite saltar todas las verduras. Añadir la salsa de soja. **Servirlo** todo junto.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar verduras congeladas para wok.

NUESTRO TRUCO: Usar pimienta de cayena, más picante.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



con salsa de yogur

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

24 langostinos, aceite de oliva Virgen Extra, sal. Salsa de yogur, curry y lima verde: 3 yogures naturales, 1 cucharadita de curry en polvo, el zumo y la ralladura de 3 limas, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar los langostinos, pintar las colas con aceite de oliva y espolvorearlas con sal en escamas (a ser posible).
2. Dorarlo en una parrilla a fuego fuerte por ambos lados.
3. Salsa de yogur, curry y lima verde: Mezclar el yogur con el curry, el zumo, la ralladura de lima y una pizca de sal.
Servir los langostinos acompañados con la salsa.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar los langostinos cocidos.

NUESTRO TRUCO: Acompañarlo de una ensalada de berros y rúcula aliñada con la misma salsa de yogur, curry y lima verde.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





bacalao en salsa de vino dulce

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1/2 kg de bacalao desalado y cortado en lomos grandes, 1 manojo de ajetes, 3 patatas grandes, 4 dl (4 tazas de café) de leche, aceite de oliva sabor fuerte Ybarra, sal. **Salsa de vino dulce:** 2 dl (2 tazas de café) de vino dulce, 40 gr de pasas, 20 gr de Maizena, 1 dl de nata, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Escaldar los lomos 3 minutos aprox. en agua hirviendo. Escurrirlos y retirar la piel. Separar las lascas.
2. Picar los ajetes. Rehogarlos con aceite. Pelar y trocear las patatas e incorporarlas. Rehogaras y agregar la leche. Cocerlo despacio hasta que las patatas estén blandas. Hacerlo puré.
3. **Salsa:** Cocer el vino hasta que se reduzca a la mitad. Templarlo en la nevera. Hervirlo con el resto de los ingredientes. Sazonarlo con sal. **Para servirlo:** Rellenar aros con una capa de puré y otra de bacalao. Salsearlo.

NUESTRO TRUCO: Utilizar bacalao ahumado para conseguir más complejidad de sabor.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo **YBARRA**

Sustituir la patata por Menestra de Verdura Hacienda Ybarra.

con *dip* de almendras

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1/2 kg de rape limpio, 1 calabacín, aceite de oliva, sal, brochetas de madera. **Dip de almendras y azafrán:** 20 hebras de azafrán, 1 diente de ajo, 1 dl de leche, 200 gr de almendras tostadas, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el rape en dados y el calabacín en láminas finas. Pincharlo en brochetas y dorarlo en una sartén a fuego medio 12 min. con un poco de aceite hasta que el calabacín esté ligeramente dorado y el rape cocido.

2. **Dip de almendras y azafrán:** Tostar las hebras de azafrán. Cocerlas con el ajo y la leche a fuego lento 5 min. Triturarlo con las almendras en la batidora. **Servir** las brochetas con el dip en cuenco aparte.

VERSIÓN RÁPIDA: Acompañarlo de salsa romescu comprada.

NUESTRO TRUCO: Acompañar el pescado con berenjena y tomate, además de calabacín.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho. Puede congelarse con antelación y hacerlo en el último momento.

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





Iubina al horno con crema de eneldo

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lubina entre de 2 y 2 y 1/2 kg, sal, aceite de oliva Virgen Extra.
Crema de eneldo: 4 cucharadas de mostaza, 4 cucharadas de eneldo picado, 8 cucharadas de aceite de oliva, 8 cucharadas de agua, sal.
Patatitas al vapor: 20 patatitas, perejil picado, sal, aceite de oliva Virgen Extra.

MODO DE HACERLO:

1. Destripar la lubina y sazónarla por dentro con sal. Colocarla en una fuente de horno con un chorro de aceite y asarla en el horno precalentado a 200 °C, entre 35 y 40 min.
2. **Crema de eneldo:** Mezclar la mostaza con el eneldo, el aceite y el agua hasta obtener una salsa homogénea. Sazonarlo con sal.
3. **Patatitas al vapor:** Pelar las patatas y cocerlas al vapor o en agua sin sal hasta que estén tiernas. Saltearlas unos minutos con perejil picado, un poco de aceite y una pizca de sal.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar patatas precocidas, lavarlas bien y saltearlas con aceite y perejil.

NUESTRO TRUCO: Rellenar la lubina con colas de gambas o langostinos y asarlas juntas.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

con mayonesa suflada

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla morada, 500 gr de pulpo cocido, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra, 1 cucharada de vinagre de Jerez, sal.

Mayonesa suflada: 200 gr de mayonesa, 2 claras, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar los pimientos en dados pequeños. Pelar la cebolla y cortarla también en dados. Cortar el pulpo en rodajas. Mezclar todo.

2. Mayonesa suflada: Montar las claras con una pizca de sal hasta que estén a punto de nieve. Mezclarlo con la mayonesa. Servirlo en una copa.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar mayonesa preparada. Sustituir el pulpo por cangrejo.

NUESTRO TRUCO: Añadirle el zumo de dos limas para sustituir el vinagre.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera sin mayonesa.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.





besugo con salsa de limón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 besugo de 2 kgs (limpio, con escamas y espina central), 1 limón, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra. **Salsa de limón:** 2 dl de caldo de pescado, el zumo y la ralladura de 1 limón, 20 gr de Maizena, 1 dl de nata, sal. **Salteado de verduras:** 1 coliflor, 1 col romanescu, 2 zanahorias, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Hacer unas incisiones en el lomo del besugo e introducir rodajas de limón. Rociarlo con un poco de aceite. Hornearlo a 200° C durante 35 min. aprox.
2. Mezclar en frío el caldo, el zumo, la ralladura, la Maizena y la nata. Calentarlo despacio hasta que hierva y espese ligeramente.
3. Trocear la coliflor y la col en flores. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas gruesas. Saltearlo a fuego medio con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que las verduras estén hechas, pero ligeramente crujientes en el centro. Servir el besugo con la salsa y las verduras.

NUESTRO TRUCO: Acompañarlo con el jugo del asado ligado con un poco de nata.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día.

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo YBARRA

Utilizar Coliflor y Zanahoria Hacienda Ybarra.

con salsa cremosa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

700 gr de lenguado limpio, sin piel y cortado en tiras finas.

Salsa cremosa de limón: 1 dl de nata líquida, 100 gr de queso cremoso, 3 limones, pimienta negra, sal. **Rehogo de verduras**

crujientes: 12 zanahorias baby con rabo, 1 manojo de espárragos, 12 patatas mini, romero, mantequilla, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Limpiar las tiras de lenguado de piel y espinas.
2. **Salsa:** Mezclar la nata y el queso. Añadir la ralladura y el zumo de los limones. Salpimentarlo. Mezclarlo con el lenguado y cocerlo 5 min.
3. **Rehogo de verduras:** Pelar las zanahorias y cocerlas en agua con sal, 15 min. aprox. Reservarlas. Pelar los espárragos retirando su parte más dura. Cocerlos en agua con sal 15 min. aprox., cuando estén crujientes pasarlos a un bol con agua con hielo, dejarlos un minuto y secarlos. Reservarlos.
4. Pelar las patatas, cocerlas 20 min. aprox., secarlas. Dorarlas en una sartén con mantequilla y 2 ramas de romero. Añadir las verduras y calentarlo. **Servirlo** todo junto.

NUESTRO TRUCO: Acompañar el plato con pasta fresca.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

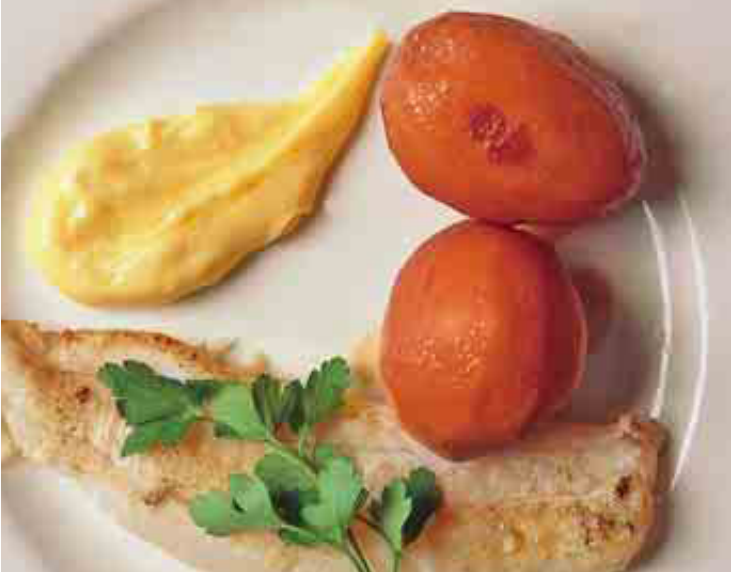
TIEMPO DE COCCIÓN: 5 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituir la verdura por Patatas Hacienda Ybarra pasadas por la freidora.





rodaballo con salsa holandesa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

12 lomos limpios de rodaballo, aceite de oliva, sal. **Salsa holandesa:** 3 yemas, 3 cucharadas de agua fría, 200 gr de mantequilla, el zumo de 1 limón, 1 pizca de pimienta de cayena, sal. **Patatas glaseadas:** 12 patatitas, 1 dl (1 taza de café) de salsa de soja, 1 dl (1 taza de café) de caldo de ave, 50 gr de mantequilla.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar cada lomo de rodaballo en 3 raciones. Dorarlo a fuego fuerte con sal.
2. **Salsa holandesa:** Montar al baño María las yemas con el agua batiendo intensamente hasta que tenga punto de relieve. Hacerlo a fuego bajo. Derretir la mantequilla. Retirar del fuego las yemas y añadir poco a poco la mantequilla con varillas. Sazonarlo con pimienta de cayena, unas gotas de zumo de limón y sal.
3. **Patatas glaseadas:** Pelar las patatas y colocarlas en una fuente del horno. Añadir la salsa de soja, el caldo y la mantequilla. Hornearlo a 180 °C 45 min., hasta que estén blandas. Cubrir el rodaballo con la salsa y gratinarlo hasta que la salsa esté dorada. **Presentarlo** con las patatas.

NUESTRO TRUCO: Añadir a la salsa gambas cocidas y picadas.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Con experiencia.

consejo YBARRA

Añadir dos cucharadas de Mayonesa Ligeroliva Ybarra.

de pollo Satay

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

500 gr de pechuga de pollo. **Marinada:** 2 dl de leche de coco, el zumo de 2 limas, 1 chile rojo, 1 diente de ajo, 1 cucharada de comino molido, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de curry. **Salsa de satay:** 125 gr de crema de cacahuets, 1 cebolleta, zumo de limón, 2 dl de leche de coco, sal. **Ensalada de brotes:** 2 cebollas rojas, 250 gr de brotes de soja, 2 cucharadas de albahaca cortada en juliana, 2 cucharadas de menta cortada en juliana, aceite de sésamo, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el pollo en tiras gruesas. Mezclar todos los ingredientes de la marinada y macerar el pollo cuatro horas aprox.
2. Mojar las brochetas de madera en agua 20 minutos. Escurrirlas. Escurrir el pollo y reservar la marinada. Calentar aceite en una sartén. Pinchar el pollo en las brochetas y dorarlas por ambos lados.
3. **Salsa de Satay:** Dorar la cebolleta cortada fina con un poco de aceite. Añadir la marinada. Cocerlo. Añadir la leche de coco, crema de cacahuete y zumo de limón. Sazonarlo con sal y, si fuera necesario, aligerarlo con un poco de agua.
4. **Ensalada de brotes:** Pelar la cebolla y cortarla en juliana. En un wok con un poco de aceite de sésamo y una pizca de sal, saltar la cebolla y los brotes 1 min. a fuego fuerte. Mezclarlo con la albahaca y la menta. **Servirlo** con la salsa y la ensalada.

VERSIÓN RÁPIDA: Hacer el pollo sin marinar.

NUESTRO TRUCO: Eliminar la ensalada y servirlo como aperitivo.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos y 4 horas de macerado.

DIFICULTAD: Principiantes.





pollo al vapor con cuscús

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 medias pechugas de pollo, 4 limones, 2 cucharadas de pimienta de Sechuán, sal. **Ensalada de cuscús:** 2 cebollas rojas, 250 gr de brotes de soja, 2 cucharadas de albahaca en juliana, 2 cucharadas de menta cortada en juliana, 2 dl de caldo de ave, 150 gr de cuscús, aceite de sésamo, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Laminar los limones. En el accesorio de vapor del cazo, colocar las rodajas de limón, cubrirlo con el pollo y espolvorearlo con la pimienta de Sechuán y sal. Cocerlo al vapor durante 15 min. Dejarlo templar en el cacedero.
2. **Ensalada:** Pelar la cebolla y cortarla en juliana (bastoncillos). En un wok con un poco de aceite de sésamo y una pizca de sal, saltear la cebolla y la soja 1 min. a fuego fuerte. Añadir el caldo y esperar a que rompa a hervir. Retirarlo y agregar el cuscús y dejarlo templar. Mezclarlo con la albahaca y la menta. Laminar las pechugas y servir las con la ensalada aparte.

NUESTRO TRUCO: Utilizar esta técnica con solomillo, lomo de cerdo, tapilla de ternera, langostinos, lomos de pescado...

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Sustituir la verdura por Ensalada Tropical Hacienda Ybarra.

lacado con ciruelas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 jarrete de ternera lechal, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 cabeza de ajos, 1 rama de tomillo, vino blanco, caldo de ternera, sal, pimienta, aceite de oliva, mantequilla. **Ciruelas al Oporto:** 250 gr de ciruelas secas, 1/2 l de Oporto. **Cocotte de verduras:** 10 chalotas, 2 calabacines, 1 caja de zanahorias mini, 200 gr de tirabeques, 1 dl y 1/2 de caldo de ternera, aceite de oliva, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Atar el jarrete y salpimentarlo. Ponerlo en una cazuela con aceite. Picar las verduras y los ajos y añadir una rama de tomillo. Regar con vino blanco. Taparlo y hornearlo 7 horas aprox. a 80 °C.
2. Añadir caldo de ternera para que no se seque. Al retirarlo del horno, dorarlo con un poco de aceite y mantequilla. Volver a hornearlo a 220 °C 20 min. para que quede crujiente.
3. **Ciruelas:** Cocer las ciruelas con el vino a fuego lento 30 min.
4. **Cocotte de verduras:** Pelar y cortar las chalotas en cuartos. Pelar las zanahorias. Cortar los tirabeques en dos. Rehogarlo en un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando estén ligeramente hechas, añadir el calabacín cortado en tiras de 3 cm. y el caldo y cocerlo hasta que se evapore. **Servirlo** con las ciruelas y verduras.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar el jarrete ya hecho.

NUESTRO TRUCO: Hacerlo con morcillo.

CONSERVACIÓN: La carne admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 7 horas.

DIFICULTAD: Principiantes.





ternera con costra de especias

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lomo de ternera de 2 kg, 1 cucharada de comino, otra de pimienta de cayena y pimienta blanca y semillas de hinojo, 1/2 cucharada de sal. **Wok de verduras:** 4 chalotas, 3 zanahorias, 1/2 coliflor, 1/2 brócoli, sal, aceite de oliva Virgen Extra.

MODO DE HACERLO:

1. Majar en un mortero las especias y la sal y cubrir con ellas el lomo por el lado de la grasa. Pasarlo a un cocedero de vapor y cocerlo 30 minutos. Dejarlo reposar 5 min. y cortarlo en filetes.

2. **Wok de verduras:** Pelar las chalotas y cortarlas en tiras de 1 cm de grosor. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas de 1/2 cm de grosor. Separar la coliflor y el brócoli en flores. Rehogarlo despacio con aceite de oliva y una pizca de sal hasta que estén tiernas, pero ligeramente crujientes. **Presentarlo** todo junto.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar las verduras congeladas y rehogadas que sólo necesitan calentarse un minuto.

NUESTRO TRUCO: Añadir al rehogo unos brotes de soja unos minutos antes de sacarlo del fuego.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

relleno de hierbas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lomo de 1 kg y 1/2 abierto para rellenar, 6 ramas de romero, 6 ramas de tomillo, 12 ramas de perejil, 4 lonchas de jamón de York, 4 lonchas de queso Havarti, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal. **Patatas gratinadas:** 1 k de patatas, 1/2 l de nata, sal, pimienta, nuez moscada.

MODO DE HACERLO:

1. Separar las hojas del romero y el tomillo. Picarlas con el perejil.
2. Cubrir el lomo con jamón y queso y espolvorearlo con las hierbas. Cerrarlo y salpimentarlo. Hornearlo a 200 °C 45 min. aprox. hasta que la carne esté dorada por fuera.
3. **Patatas gratinadas:** Pelar las patatas y laminarlas. Colocarlas en una fuente de horno en capas alternas con la nata. Sazonarlo con sal, pimienta y nuez moscada. Hornearlo a 160 °C 60 min. aprox. hasta que estén blandas. **Servirlo** en filetes con las patatas.

NUESTRO TRUCO: Preparar las patatas en el microondas, a 400 W durante 20 min. aprox.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituir las hierbas por Salsa Gaucha Ybarra o Mayonesa a la Mostaza Ybarra.





hamburguesa renovada

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

750 gr de carne de ternera picada, 6 tomates, 50 gr (3 cucharadas) de azúcar, 70 ml (4 cucharadas soperas) de salsa de soja, 100 gr de rúcula, 250 gr de queso gorgonzola, mostaza a la antigua, sal, aceite de oliva sabor suave Ybarra, 6 panecillos de hamburguesa.
Gajos de patata: 6 patatas grandes, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, 1/2 cucharada (de café) de sal, 1/4 cucharada (de café) de canela, 1/4 cucharada (de café) de pimentón, 1/4 cucharada (de café) de curry.

MODO DE HACERLO:

1. Salpimentar la carne. Formar hamburguesas y dorarlas a la plancha. Pelar los tomates, vaciarlos, trocearlos y saltearlos a fuego fuerte con el azúcar y la salsa de soja unos minutos.
2. Abrir el pan, untarlo con la mostaza, rellenarlo con la carne, rúcula, tomate y queso gorgonzola. Hornearlo a 200° C 10 min. aprox.
3. **Gajos de patatas:** Precalentar el horno a 230° C. Asar las patatas en el microondas 10 min. Cortarlas en gajos de 2 cm de grosor. Pasarlos a una bandeja de horno y regarlos con aceite. Mezclar la sal y las especias y espolvorear las patatas. Asarlas hasta que se doren. **Servir** todo junto.

NUESTRO TRUCO: Utilizar mermelada de tomate con salsa de soja.

CONSERVACIÓN: Admite congelación. 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos.

DIFICULTAD:
Principiantes.

consejo YBARRA

Añadir Mayonesa a la Mostaza Ybarra.



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 conejo de 1 kg y 1/2 en trozos, 4 cucharadas de mostaza en grano, 2 ramas de romero, 3 dientes de ajo, 3 chalotas, 3 hojas de laurel, 1 dl (1 taza de café) de vino blanco, 2 dl de nata, harina, aceite de oliva, sal, perejil picado.

MODO DE HACERLO:

1. Sazonar el conejo con sal, pimienta y mostaza. Dorar el conejo con el ajo entero en aceite. Añadir las chalotas picadas, el romero y el laurel. Rehogarlo unos minutos.
2. Desglasar el fondo con el vino blanco (raspar con espumadera el fondo del recipiente) y dejarlo reducir. Añadir agua hasta cubrir 2/3 del conejo. Cocerlo a fuego lento destapado hasta que el conejo esté tierno (30 min. aprox.).
3. Retirar el conejo, triturar la salsa y pasarla por un chino. Volver a añadirla al conejo y **servirlo** decorado con perejil picado.

VERSIÓN RÁPIDA: Prepararlo en olla exprés con una cocción de 15 minutos.

NUESTRO TRUCO: Acompañarlo con arroz blanco o arroz pilaf.

CONSERVACIÓN: Admite congelación. 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



llena con compota

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 pechugas de pularda, 400 gr de foie, sal, pimienta negra, aceite de oliva.

Compota de manzanas caramelizada: 150 gr de azúcar, 4 manzanas, 50 gr de mantequilla, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cortar el foie en escalopes de 1 cm de grosor aprox. Salpimentarlo y dorarlo en sartén sin grasa.
2. Abrir las pechugas con un cuchillo afilado. Rellenarlas con foie y cerrarlo con palillos.
3. Dorarlas en algo de aceite por cada lado. Terminar horneándolas 25 min. aprox. a 200 °C.
4. Compota: Calentar el azúcar con un poco de agua hasta que se forme un caramelo claro.
5. Añadir medio vaso de agua, la manzana pelada, descorazonada y troceada y la mantequilla. Cocerlo poco a poco hasta obtener una compota espesa.
6. Cortarlas en rodajas gruesas. Servirlas con la compota de manzana caramelizada.

VERSIÓN RÁPIDA: Rellenar las pechugas de foie *mi cuit*. conserva.

NUESTRO TRUCO: Cocer las pechugas al vapor en lugar de hornearlas.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





Índice

aperitivos

Aceitunas en Villaroy	8
Crudités con verduras.....	9
Gajos de manzana	10
Galletas de tomate seco	13
Mini-flanes de pesto con teja	11

cremas sopas arroz pasta y huevos

Canelones de pollo con boletus.....	41
Crema de tomate	39
Crema fría de pimientos del piquillo	14
Cremoso de huevo y salmón.....	46
Gnocchis de calabaza	42
Huevos al plato con jamón.....	44
Huevos rotos con setas.....	43
Parpardelle con verdura.....	17
Pasta fresca con pollo.....	54
Risotto de anchoas.....	40
Sopa de verduras al cebollino.....	12
Sopa de verduras con queso.	38

Verduras y Legumbres

Alcachofas con huevos y huevas.....	70
Ensalada de habitas y maíz.....	68
Ensalada de patatas con lacón	16
Ensalada de rúcula y verduritas	69
Flan cremoso de espárragos	45
Flan de setas con puerro frito.....	49
Flan de tomate a la albahaca.....	48
Parrillada de verduras.....	72

Peinado

Atún con piperrada	50
Bacalao con salsa de vino dulce	80
Besugo con salsa de limón.....	84
Brochetas de rape con dip de almendras	81
Calabacines rellenos de bacalao	51
Gratinado de lomo de atún.....	73
Langostinos al vapor con salsa de lima	78

Langostinos con fideos de arroz	71
Langostinos con salsa de yogur.....	79
Lenguado con salsa cremosa.....	85
Lubina con crema de eneldo.....	82
Merluza sobre panadera de patatas.	76
Rodaballo con salsa holandesa.....	86
Salpicón con mayonesa.....	83
Tartare de vieira	74

Aves y Carnes

Ave rellena de espinacas.....	57
Brochetas de pollo Satay	87
Brocheta de ternera con ensalada ..	58
Conejo a la mostaza	93
Hamburguesa renovada	92
Jarrete de ternera lacado.....	89
Lomo de cerdo relleno de hierbas...	91
Muslitos con milhojas de patatas.....	55
Pollo a la plancha con arroz.....	56
Pollo a la plancha con queso.....	52

Índice

Pollo al vapor con cuscús.....	88	Palmeritas de hojaldre con maracuyá.....	62
Pollo con salsa de cava.....	53	Parrillada de frutas con helado de queso.....	61
Pularda rellena	94	Pasteles de limón y merengue.....	22
Secreto de ibérico con pimientos....	59	Sorbete de mango.....	30
Ternera con costra de especias.....	90	Sopa de chocolate blanco.....	60
		Tarta de peras caramelizada.....	21
		Tarta de pomelo.....	20
		Tartaletas de cerezas.....	63
		Tartitas de turrón y merengue.....	23
		Vacherins de frambuesas y vainilla....	24
postres			
Brochetas tropicales con dulce de leche.....	27		
Brochetas de naranja con yogur y miel.....	28		
Crema quemada de maíz.....	31		
Magdalenas de zanahoria con queso.....	29		
Mousse de almendras y castañas.....	18		



En cuanto a **las sopas de verduras** (Págs. 12, 15 y 38) cuando tengas en casa restos, mézclalas sin miedo. Rehoga cebolla, añade caldo de verduras y al final las sobras.

La mejor sopa se hace con el caldo casero. Cuece en 3 litros de agua, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 nabo, 1 tomate, 1 rama de apio y otra de perejil, 3 ramas de cebollino y unos granos de pimienta negra machacados. Cuécelo 2 horas destapado a fuego lento y cuélalo.

FLANES SALADOS (Págs. 11, 45, 48 y 49)

1. Normalmente se preparan con huevos enteros, pero si se hacen sólo con las yemas, quedan más cremosos, menos cuajados y secos.

2. Aprovecha restos de verduras como espárragos, coliflor, brócoli, zanahoria... para hacer el flan, trítalos, añade la nata y las yemas y cuájalo.

3. Para hacer un baño María en el horno, pon en la bandeja una fuente refractaria con agua lo más grande posible y, sobre la rejilla, en un nivel más alto, los flanes. Así circula humedad, que es lo importante.

GNOCCCHIS (Pág. 42)

1. Para hacerlos no se especifica la cantidad de harina necesaria. Lo ideal es trabajar la masa y espolvorear harina hasta que esté consistente y no se pegue a las manos.

2. Si quieres hacerlos de patata, cuécelas o ásalas en las mismas proporciones que la calabaza (500 gr de patata, 4 yemas, sal y agua), pero ten en cuenta que necesitarán menos harina. Además, al tener un sabor más suave que la calabaza, admite salsas con sabores intensos como de queso azul, setas.

CREMAS FRÍAS (Pág. 14)

1. GAZPACHO LIGERO:

Tritura tomate con un poco de pepino, pimiento verde (mínimo 2 kg de tomate, 1 pepino y 1 pimiento), añade un chorrito de aceite, sal, pimienta y muy poco vinagre. Un aperitivo muy fresco es mezclar gazpacho con un poco de mayonesa (Para 1 l de gazpacho, 1 vaso de agua de mayonesa) y presentarlo en chupitos.

2. CREMA DE REMOLACHA:

2 kgs de tomate+1 bandeja de remolacha+aceite+vinagre.

3. CREMA DE FRESAS:

2 kgs de tomate+1 kg de fresas+aceite+vinagre.

4. CREMA DE SANDÍA:

2 kgs de tomate+1 kg de sandía+aceite+vinagre.

5. CREMA DE PIMIENTOS:

Tomates+cebolla+pimientos asados, añadiendo al triturar el pepino y el aliño tradicional.

CREMAS CALIENTES (Pág. 39)

La RECETA CLÁSICA

de una crema de verduras consiste en freír cebolla en aceite, añadir la verdura, rehogarla, añadir caldo a continuación (si no se tiene natural, añadir una pastilla diluida en agua).

FAVORÉCELA CON CHIPS DE BACON O DE JAMÓN SERRANO.

Este último se pone en lonchas muy finas en el horno sobre papel antiadherente, se cubre con otro papel y con peso a 180°C hasta que está crujiente. Va muy bien con cremas de guisantes o alcachofas.

ALIÑO SORPRESA: Mezcla sobras de gazpacho con pan y aceite y añádelo a una ensalada de patata y huevo duro, o a un pescado a la plancha.

ENSALADA DE PATATA (Pág.16)

1. Admite muchos

ingredientes pero conviene que tengan un sabor fuerte como pepinillos, alcaparras, mostaza, huevo duro, tomatitos...

2. Las mejores patatas son las nuevas, con una carne más entera. Las viejas se desmigán mucho al mezclarse con el resto de ingredientes.

3. Conviene aliñarla unas horas antes de consumirla para que se impregne de sabor. Otra opción deliciosa es acompañarla con salmón marinado, cebolla cruda, salsa rosa y huevas de mújol.



BAVAROISE FRÍA (PÁG. 14)

Añade a la crema fría unas hojas de gelatina, previamente disueltas en un poco de agua, nata montada sin azúcar y enfríalo en la nevera.



En la variedad está el gusto



ligeroliva de **Y**
YBARRA

2 veces buena

Menos calorías Y 100% Aceite de oliva

De sabor suave, *ligeroliva*
es un producto saludable, para
aquellas personas que quieren
cuidar su línea sin renunciar al
sabor tradicional de una
mayonesa con aceite de oliva.



con maíz

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

2 pechugas de pollo, 1l. de caldo de pollo, 2 huevos, 200 gr de maíz cocido, 200 gr de guisantes cocidos, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cocer las pechugas en el caldo 25 minutos y dejarlas enfriar dentro de él. Escurrirlas, trocearlas y volver a meterlas en el caldo.
2. Cocer los huevos 10 min. Dejarlos enfriar, picarlos y añadirlos a la sopa.
3. Escurrir el maíz y los guisantes, pasarlos por agua e incorporarlos a la sopa. Cocer todo junto 5 minutos.

Servirlo en soperitas.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar pechuga de pollo cocida, trocearla y añadirla a la sopa.

NUESTRO TRUCO: Si se añaden verduras muy picadas y rehogadas resultará más sabrosa.

CONSERVACIÓN: 3 días en nevera. Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



ensalada de patata con lacón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

2 patatas grandes, 2 huevos, 250 gr de lacón. Aliño de yogur y pimentón: 1 yogur, 1 cucharadita de pimentón, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cocer las patatas partiendo de agua fría hasta que estén blandas. Cocer los huevos 10 min.
2. Pelar las patatas y los huevos y trocearlos. Cortar a mano el lacón.
3. Aliño: Mezclar el yogur con el pimentón, el aceite y una pizca de sal. Presentación: Mezclar la patata con el huevo y el lacón y aliñarlo.

NUESTRO TRUCO: Utilizar patatas cocidas en conserva.

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



consejo **YBARRA**

Sustituir el pimentón, aceite y sal por Mayonesa al Ajo Ybarra.

con verdura

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

600 gr de *parpardelle*, 2 calabacines, 1 manojo de espárragos verdes, 100 gr de queso parmesano, aceite de oliva suave Ybarra, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté *al dente*. Escurrirla.
 2. Cortar los espárragos en trozos de 4 cm de largo, desechando las partes finales más duras. Cortar los calabacines en trozos de 4 cm de ancho y éstos en cuartos.
 3. Saltear las verduras en una sartén grande con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal hasta que estén *al dente*. Añadir los *parpardelle* y rehogarlo un minuto.
- Servirlo** inmediatamente cubierto con lascas de queso parmesano.

NUESTRO TRUCO: Añadir un chorrito de vinagre de Módena Ybarra al plato, justo antes de servirlo.

CONSERVACIÓN: Tomarlo recién hecho.

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

consejo YBARRA

Añadir Salsa para Pasta Carbonara Ybarra.



almendras y castañas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

200 gr de crema de almendra azucarada, 200 gr de crema de castañas azucarada, 3 claras, 50 gr de azúcar, 2 dl de nata.

MODO DE HACERLO:

1. Mezclar las cremas de almendra y castañas.
2. Montar las claras hasta que estén blancas y espumosas. Añadir el azúcar y seguir batiendo hasta conseguir un merengue liso y brillante.
3. Mezclar el merengue con la crema de almendra y castaña con movimientos envolventes.
4. Montar con varillas la nata hasta que esté firme. Mezclar la nata montada y la *mousse* con movimientos envolventes.
5. Rellenar las copas o tazas de presentación y enfriarlas en la nevera al menos 2 horas.
Adornarlo con marrón glacé y menta.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar nata montada para añadir al postre.

NUESTRO TRUCO: Añadir a la mezcla chocolate picado.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: Ninguno.

DIFICULTAD: Principiantes.







tarta de pomelo con merengue de brandy

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lámina de pasta brisa. Crema de pomelo: 6 yemas, 250 gr de azúcar, 50 gr de Maizena, ralladura de 1 pomelo, 100 gr de mantequilla, 1 dl y 1/2 de zumo de pomelo.

Merengue: 200 gr de azúcar, 4 claras, 1/2 copa de brandy.

MODO DE HACERLO:

1. Extender la masa y cubrir el fondo y las paredes de un molde desmontable. Hornearlo a 180° C 15 min. con peso encima. Retirar el peso y hornearlo unos minutos más.
2. **Crema de pomelo:** Blanquear (batir) las yemas con el azúcar y añadir la Maizena. Incorporar la ralladura, la mantequilla y el zumo de pomelo. Ponerlo sobre fuego suave y removerlo con varillas hasta que espese. Enfriarlo.
3. **Merengue:** Batir las claras a punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco, sin dejar de batir hasta que quede liso y brillante. Incorporar el brandy y batir hasta que se incorpore completamente. Colocar la crema de pomelo sobre la masa horneada. Adornar con el merengue y gratinarlo en el horno o con soplete hasta que se dore. **Presentarlo** en fuente de servir adornado con flores amarillas.

VERSIÓN RÁPIDA: Servirlo cubierto de una capa de chantilly.

NUESTRO TRUCO: Utilizar pomelos rosas que aportarán un sabor más dulce y un color más atractivo, o mezclar zumo de pomelo normal con un poco de zumo de fresa.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 50 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

caramelizadas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lámina de masa de hojaldre congelada, 4 peras, azúcar glas, mermelada de albaricoque. **Crema pastelera:** 2 dl y 1/2 de leche, 1 rama de canela, 1 corteza de limón, 3 yemas, 75 gr de azúcar, 1 cucharada de Maizena, 1 cucharada (de té) de harina.

MODO DE HACERLO:

1. Extender la masa y cubrir el fondo y las paredes de un molde desmontable. Hornearlo a 180°C 15 minutos con peso encima; hornearlo unos minutos más sin peso.

2. **Crema pastelera:** Hervir la leche con la rama de canela y la corteza de limón. Colarla. Batir las yemas con el azúcar y añadir la Maizena y la harina. Verter la leche y mezclarlo con varillas. Devolverlo al fuego sin dejar de mover, hasta que rompa a hervir y no tenga grumos.

3. Rellenar la base de tarta con la crema pastelera y cubrirla con las peras peladas y laminadas. Espolvorearlo con azúcar glas y hornearlo a 250°C hasta que las peras se caramelicen. Retirarlo del horno y pintarlo con mermelada de albaricoque para que brille. **Presentarlo** en fuente de servir.

VERSIÓN RÁPIDA: Rellenar la tarta de nata montada con azúcar y peras sin caramelizar.

NUESTRO TRUCO: Añadir a la crema más sabores: vainilla, ralladura de otros cítricos, nuez moscada, cacao en polvo...

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





pasteles de limón y merengue

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

Masa brisa dulce: 200 gr de harina, 75 gr de azúcar glas, 1 huevo, sal, 100 gr de mantequilla. **Merengue italiano:** 200 gr de azúcar, 3 cucharadas soperas de agua, 4 ó 5 claras. **Crema de limón:** 6 yemas, 250 gr de azúcar, 50 gr de Maizena, la ralladura de 1 limón, 100 gr de mantequilla derretida, 150 ml (1 vaso de vino) de zumo de limón.

MODO DE HACERLO:

1. **Masa brisa:** Disponer la harina en volcán y en el centro colocar el azúcar, el huevo, la sal y la mantequilla en pomada. Unirlo todo y añadir la harina poco a poco, mezclando sin amasar. Dejarlo 30 min. en la nevera. Extenderlo con el rodillo.
2. Engrasar y cubrir con la masa el fondo y las paredes de moldes individuales. Hornearlo a 180° C 15 minutos con peso encima (legumbres), quitarles el peso y dorarlo.
3. **Crema de limón:** Mezclar las yemas con el azúcar y la Maizena. Incorporar el resto de ingredientes y ponerlo sobre fuego suave y moverlo hasta que espese.
4. **Merengue italiano:** Cocer el azúcar con el agua hasta obtener un almíbar a punto de hebra fina. Batir las claras a punto de nieve. Añadir el almíbar sin dejar de batir hasta que se enfríe. **Montaje:** Rellenar la masa con la crema. Adornarlo con el merengue y gratinarlo en el horno hasta que se dore.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar tartaletas hechas.

NUESTRO TRUCO: Sustituir el merengue por nata montada.

CONSERVACIÓN: 3 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.

y merengue

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 claras, 100 gr (1 taza de café) de azúcar, 1 tableta de turrón blanda, 2 dl y 1/2 de nata.

MODO DE HACERLO:

1. Montar las claras hasta que estén blancas y espumosas, sin alcanzar el punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco y batir hasta se disuelva y forme un merengue liso y brillante.
2. Introducir el merengue en manga con boquilla grande rizada. Formar 12 discos de 10 cm. de diámetro sobre una bandeja de horno con papel antiadherente. Hornearlo a 100 °C 2 horas.
3. Trocear el turrón hasta que quede muy picado, sin ser una pasta. Montar la nata y mezclarla con el turrón. **Para servirlo:** Rellenar dos discos de merengue con *mousse* de turrón.

VERSIÓN RÁPIDA: Sustituir el merengue por dos galletas finas.

NUESTRO TRUCO: Acompañarlo con una salsa de frambuesas trituradas con un poco de azúcar.

CONSERVACIÓN: Admite congelación.

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 horas.

DIFICULTAD: Con algo de experiencia.





vacherins de frambuesas y vainilla

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 claras, 100 gr de azúcar, 250 gr de frambuesas frescas.

Chantilly de vainilla: 1/4 L de nata líquida, 50 gr de azúcar, 2 vainas de vainilla.

MODO DE HACERLO:

1. Montar las claras hasta que estén blancas y espumosas, sin que lleguen a subir, a punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco y batir hasta que se disuelva y quede un merengue liso y brillante.
2. Introducirlo en manga pastelera con boquilla grande rizada. Formar 12 pequeños discos de 10 cm. de diámetro sobre una bandeja de horno con papel antiadherente. Honearlo a 100° C 2 horas.
3. Chantilly de vainilla: Montar la nata con el azúcar y las vainas de la vainilla raspadas. Montar tartitas rellenando dos discos de merengue con el chantilly de vainilla y las frambuesas. **Presentarlo** adornado con frambuesas.

VERSIÓN RÁPIDA: Comprar el merengue hecho en pastelerías especializadas.

NUESTRO TRUCO: Añadir al merengue canela molida para que el postre tenga más sabores. Montarlo en el último momento para que el merengue no se humedezca.

CONSERVACIÓN: El merengue, una semana en lata hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN: 2 horas.

DIFICULTAD: Con algo de experiencia.

Macarons de rosa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

150 gr de claras, 75 gr de azúcar, 200 gr de azúcar glas, 140 gr de almendra molida, unas gotas de colorante rojo.

Relleno: 250 gr de mermelada de frambuesa, 2 cucharadas de agua de rosas.

MODO DE HACERLO:

1. Batir las claras y el colorante rojo con varillas, añadir el azúcar normal y seguir batiendo hasta obtener un merengue liso y brillante. Mezclar el azúcar glas con las almendras. Añadir el merengue dejando que se baje un poco.

2. Hacer pequeños montoncitos sobre papel vegetal, o en hoja de silicona. Hornearlo a 180 °C, 10 minutos.

3. Relleno: Mezclar la mermelada con el agua de rosas.

Presentación: Pegar los *macarons* de dos en dos rellenándolos con la mermelada de frambuesa con agua de rosas.

VERSIÓN RÁPIDA: Hacer bocaditos pegando pastas de té normales con la mermelada.

NUESTRO TRUCO: Decorar el plato con pétalos de rosa.

CONSERVACIÓN: 3 días en lata hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



brochetas de mango con *coulis* de frambuesa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

2 mangos, 250 gr de frambuesas, 50 gr (3 cucharadas) de azúcar, brochetas de madera.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar los mangos y trocear la pulpa en dados. Insertar cada dado en una brocheta de madera.
2. Calentar las frambuesas con el azúcar y cocerlas 1 minuto.
3. Colar el *coulis* (las frambuesas) con un colador. **Servir** las brochetas con la frambuesa.

VERSIÓN RÁPIDA: Preparar la salsa con mermelada de frambuesa y agua.

NUESTRO TRUCO: Añadir hierbabuena picada.

CONSERVACIÓN: El *coulis* 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



con dulce de leche

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1/2 piña, 2 mangos, brochetas. Dulce de leche: 1 lata pequeña de leche condensada (370 gr).

MODO DE HACERLO:

1. Pelar la piña y los mangos y cortarlos en láminas finas. Pinchar en brochetas las láminas dobladas alternando las dos frutas.
2. Preparar el dulce de leche poniendo la lata de leche condensada cubierta de agua en la olla exprés. Tapar la olla y cocerlo 35 minutos a partir de la ebullición. **Servirlo** con el dulce de leche.

VERSIÓN RÁPIDA: Hacer las brochetas con piña en almíbar. Comprar dulce de leche preparado.

NUESTRO TRUCO: Alternar frambuesas, fresas...

CONSERVACIÓN: 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



brochetas de naranja con yogur y miel

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

6 naranjas, 6 brochetas de madera.

Salsa de yogur y miel: 2 yogures griegos, 4 cucharadas de miel, 10 hojas de hierbabuena, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Pelar las naranjas y separar los gajos.
 2. Pinchar tres gajos en cada brocheta.
 3. Picar las hojas de hierbabuena. Mezclar los yogures con la miel, la hierbabuena picada y una pizca de sal.
- Servir** las brochetas sobre la salsa de yogur y miel.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar yogures con sabor a miel.

NUESTRO TRUCO: Servir la salsa en chupitos con las brochetas en su interior.

CONSERVACIÓN: Tomarlo en el día. La salsa, 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.



de zanahoria con queso

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

4 huevos, 150 gr (1 vaso de vino) de azúcar, 100 gr de zanahoria, 75 ml de aceite suave, 150 gr (1 vaso de agua) de harina, 1 cucharadita de levadura y otra de canela, sal, 50 gr de nueces. Cobertura de queso: 1 terrina de queso cremoso, 125 gr de azúcar glas.

MODO DE HACERLO:

1. Batir con fuerza los huevos con el azúcar. Añadir la zanahoria rallada y el aceite. Incorporar la harina tamizada con levadura, la sal y la canela. Añadir la nueces troceadas.

2. Introducirlo en moldes individuales previamente engrasados y enharinados. Hornearlo a 160°C 20 min. aprox.

3. Cobertura de queso: Mezclar los ingredientes.

Servir las magdalenas cubiertas con la cobertura de queso.

VERSIÓN RÁPIDA: Utilizar preparados para pastel de zanahoria.

NUESTRO TRUCO: Rallar la zanahoria justo antes de añadirla.

CONSERVACIÓN: 3 días en lata hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





sorbete de mango

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

3 mangos, 150 gr de azúcar, sal.

MODO DE HACERLO:

1. Deshuesar los mangos y tritararlos con su piel, el azúcar y una pizca de sal hasta conseguir un puré. Colarlo para eliminar los restos de piel y enfriarlo en la nevera.
 2. Cuajarlo con heladora o en el congelador (removiéndolo de vez en cuando) hasta que se forme un helado cremoso.
- Servirlo** en copas con unas hojas de hierbabuena.

VERSIÓN RÁPIDA: Triturar mermelada con un poco de agua y un poco de zumo de limón y cuajarlo.

NUESTRO TRUCO: Cuajarlo en moldes de hielo y triturar los cubitos con una máquina de cuchillas muy potente.

CONSERVACIÓN: 3 meses en congelador.

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos de heladora.

DIFICULTAD: Principiantes.

de maíz

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 lata grande de maíz dulce, 75 gr (4 cucharadas soperas) de azúcar, 1/4 l (1 vaso de agua) de leche, 3 yemas, 10 gr (1 cucharada sopera) de harina, 10 gr (1 cucharada sopera) de Maizena, azúcar moreno.

MODO DE HACERLO:

1. Triturar el maíz. Colar el puré resultante.
2. Mientras se calienta la leche en el fuego, blanquear (batir) las yemas con el azúcar, añadir la harina y la Maizena y mezclarlo bien. Verter sobre esta mezcla la leche y añadir el puré de maíz. Mezclarlo bien.
3. Rellenar cazuelitas individuales y hornearlas al baño María a 160° C durante 40 min. **Servir** la crema cubierta con el azúcar moreno caramelizado.

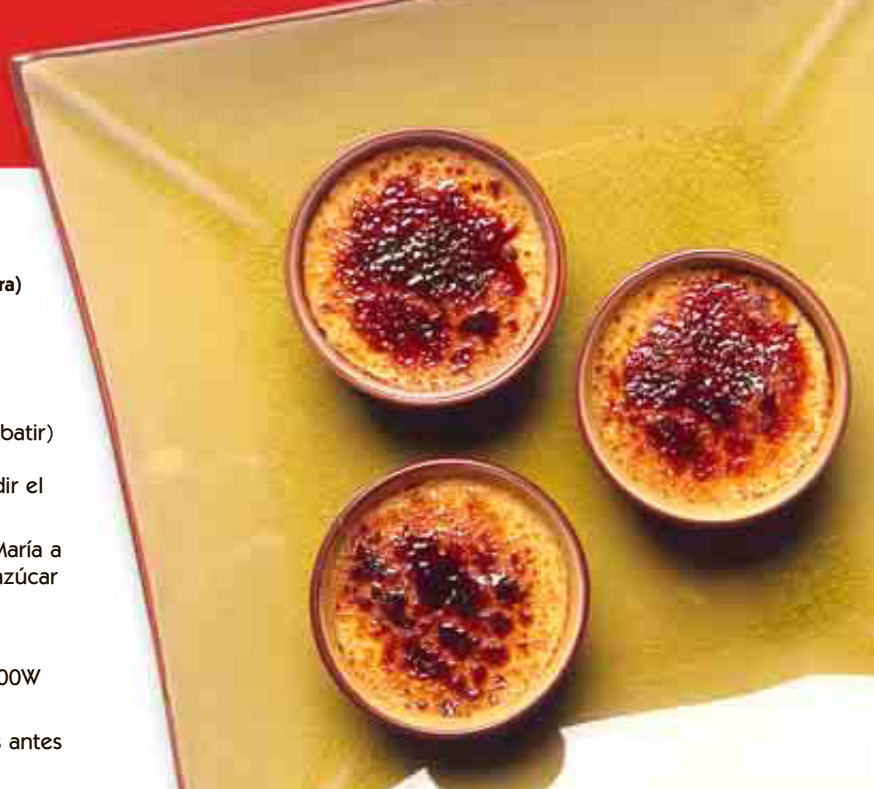
VERSIÓN RÁPIDA: Cuajar la crema en el microondas a 600W durante 8 min.

NUESTRO TRUCO: Añadir a la crema frambuesas enteras antes de hornear.

CONSERVACIÓN: Sin hornear, admite congelación, 2 días en nevera.

TIEMPO DE COCCIÓN: 50 minutos.

DIFICULTAD: Principiantes.





Recetas

rápidas y
económicas

Entrantes
por menos de

1€
por persona



Tostas gratinadas

Para 4 personas:

- 4 toasts de pan
- 1 tarro de Mayonesa LigeroLiva
- 1 bolsita de queso emmental rallado
- Orégano

Mezcla tres cucharadas de mayonesa LigeroLiva con un puñadito de queso emmental rallado y cebolla finamente picada. Extiende la mezcla sobre las toasts. Espolvorea al final con orégano y mete en el horno hasta que se funda el queso.



Champiñones Rellenos

Para 4 personas:

- 1 bandeja de champiñones enteros
- 3 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra
- 2 dientes de ajo
- 1 tarro de Pisto Ybarra
- Sal
- Pan rallado

Lava muy bien los champiñones y vacíales el centro con una cucharita. Rehógalos en un poco de Aceite Virgen Extra junto con ajo bien picadito. Rellena los champiñones una vez rehogados de Pisto y échales por encima los ajitos fritos. Finalmente cúbrelos con un poco de pan o queso rallado. Mételos en el horno una vez precalentado hasta que se dore la superficie.



Platos
por menos de **2€**

Coliflor con bechamel

- Para 4 personas:
- 1 tarro de coliflor
 - Hacienda de Ytharra
 - 3 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Ytharra
 - 100 gr de bacon en lonchas
 - 2 dientes de ajo
 - 1/2 litro de leche
 - 50gr de harina
 - 25 gr de mantequilla
 - 1 cebolla pequeña
 - Sal
 - Nuez moscada
 - Pimienta

Quita el agua a la coliflor y rehoga con ajo bien picado. Añade bacon cortado en tiras y remuévelo todo. Haz la bechamel picando la cebolla y la sofries en la mantequilla hasta que esté transparente. Añades la harina y sofries. Incorporas la leche. Hierves durante unos 20 minutos sin dejar de remover. Añades nuez moscada, sal y pimienta. Echas la mezcla de la coliflor, el ajo y el bacon en una fuente para horno y cubres con la bechamel. Finalmente, gratinas en el horno.

Pechugas con salsa gaucha

- Para 4 personas:
- 1 tarro de salsa gaucha Ytharra
 - 3 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Ytharra
 - 2 dientes de ajo
 - 6 pechugas de pollo
 - 1 tarro de zanahorias ralladas Hacienda de Ytharra
 - Sal
 - Perejil

Pon la salsa gaucha en un cuenco y mézclala con la nata líquida. Frie los ajos hasta que estén durados y añade la pechuga salpimentada y cortada en tiras. Cuando esté dorada, agrega las zanahorias ralladas escurridas y saltea durante 2-3 minutos. Sirve el pollo espolvoreado con perejil y, en un cuenco aparte, la salsa.

Platos por menos de **3€**

Ensalada de patata con vinagreta de miel

- Para 4 personas:
- 1 tarro de patatas
 - Hacienda de Ytharra
 - 1 lata de aceitunas rellenas de pimiento Ytharra
 - 6 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Ytharra
 - 1 cucharada de vinagre de vino Ytharra
 - 2 cucharadas de miel
 - 100 gr de bacon en lonchas
 - 2 dientes de ajo
 - Sal y Perejil

Escurre las patatas y las aceitunas rellenas de pimiento. Corta el bacon en tiras. Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén y dora los ajos picados. Agrega el bacon y lo fries. Parte las patatas en cuartos, añádelas y remuévelo todo. Mezcla en un cuenco la miel, el vinagre, la sal y el aceite. Vierte la mezcla en la sartén, espolvorea con perejil y mantenlo a fuego mínimo. Reparte la mezcla de patatas, bacon y ajo en cuencos y riégala con la vinagreta caliente. Finalmente, añade las aceitunas y sirve ensalada.

Filetes de merluza con brotes de ajo

- Para 4 personas:
- 4 filetes de merluza congelada
 - 3 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Ytharra
 - 1 cucharada de harina
 - 1 cebolla
 - 1 vaso de vino blanco
 - 100 ml de caldo de pescado
 - 1 tarro de tomate frito Ytharra
 - 1 tarro de brotes de ajo Hacienda de Ytharra
 - 2 hojas de laurel
 - Tomillo
 - Sal

Lava los filetes de merluza, sécalos con papel absorbente y córtalos por la mitad. Salpimenta y reserva. Calienta el aceite en una cazuela y rehoga la cebolla muy picada hasta que esté transparente. Agrega la harina, da unas vueltas rápidas con una cuchara de madera y riégalo con el vino sin dejar de mover. Añade 100ml de caldo, el tomate, los brotes de ajo, el laurel y el tomillo. Cuece todo unos 5 minutos y coloca el pescado en la salsa. Tapa y cuece unos 5 minutos.



por
Menos
de
EUROS

